

PROGRESSING BALLET TECHNIQUE

CURSO PARA PROFESORES

OBJETIVOS

El participante aprenderá:

- Activar memoria muscular para la rotación del “en dehors”
- Activar memoria muscular para mejorar “movimientos de adagio”
- Activar memoria muscular para acelerar “la batería”
- Activar memoria muscular para controlar el aterrizaje del salto
- Entender a qué edad implementar los diferentes niveles de intensidad
- Identificar los grupos musculares adecuados que asisten a cada movimiento
- Entender como transferir la memoria muscular a la clase de ballet

La música para este curso es Music for Ballet Class by Rob Thaller and Grant Kennedy.

Los ejercicios tumbados en el suelo deberán usar una colchoneta o esterilla (mat) de Pilates. Para las chicas el pelo recogido en moño alto es lo más adecuado.

NIVEL JUNIOR Progressing Ballet Technique Notas

Ejercicio 1 músculos centrales (core) con Port de Bras

Entre 7 y 8 años aproximadamente.

Primero practicar el Puente despacio y pasando por cada vertebra, esta técnica es esencial a todos los niveles.

La pelvis debe estar en línea con el fémur sin arquear ni dejar caer. Acordarse de descansar y practicar de nuevo y respirar siempre durante la práctica. Cuanto más cerca de la ingle la pelota esté más activación sentirá el alumno.

Sentir la parte superior de la cabeza y el cuello alargarse, relajar y abrir los hombros. Relajar la caja torácica y empujar el ombligo hacia la espalda sintiendo como si cerraras una cremallera desde el pubis hasta el ombligo. Activar los glúteos sintiendo como si levantarás las caderas por debajo y hacia arriba. Apretar los aductores y alargar las piernas y los dedos de los pies como si quisieras tocar la pared opuesta. Proyectar la

energía hacia fuera. Sentir la parte superior de las piernas aislar y rotar dentro de la cadera.

Al comienzo las manos pueden estar en la colchoneta en media segunda para ayudar con la estabilidad, más adelante se colocarán en segunda posición.

Descansar en la introducción y empezar con la técnica del Puente con 2 cuentas para subir y 2 cuentas para bajar al principio. Chequear la alineación de la pelvis y la respiración antes de añadir el port de bras.

Paso 2 introduce los brazos pasando por primera posición y segunda, después manteniendo los brazos en segunda y la mirada en el techo mover los brazos de tercera posición a tercera manteniendo las caderas y la pelota inmóviles. Continuar moviendo los brazos de lado de tercera posición a tercera.

Sugerencia. Preparar la clase en dos secciones, el primer grupo hace el ejercicio dos veces y el segundo grupo se incorpora con la música.

Ejercicio 2 Músculos centrales (core) con Port de Bras

Entre 9 y 10 años aproximadamente

Obviamente este grupo empezaría primero con el ejercicio anterior y cuando el alumno se fortalezca se mantiene pelvis arriba, después los brazos abren a segunda y se hace un full port de bras a quinta (corona) manteniendo la posición.

Sugerencia; dividir la clase en dos secciones y cada grupo ejecuta el ejercicio dos veces siguiendo la música. Asegurarse de que los alumnos redondeen la espalda pasando despacio por cada vertebra al bajar.

Ejercicio 3 Rotación del En dehors

Entre 7 y 8 años aproximadamente

Descansar en la introducción y respirar mientras se colocan los brazos en primera posición abriendo los omoplatos. La pelota lo mas cerca posible de la ingle.

Subir a puente lentamente

Contar 1&2

Flexionar y estirar

Contar 3&4

Repetir

Contar 5&6

Redondear la espalda al bajar

Contar 7
Rotar las piernas en cuenta 8
Repetir con las piernas rotadas

Vigilar la alineación de la pelvis y la respiración del alumno.
La cantidad depende de la técnica de los alumnos.

Ejercicio 4 Rotación

Entre 9 y 10 años

La preparación es en paralelo con la pelota lo más cerca posible de la ingle. En la introducción subir a puente pasando por la parte lumbar, brazos en primera posición. Vigilar la alineación de la pelvis con el femur.

Flexionar los pies

Contar 1 2 y 3

Estirar los pies

Contar 4

Repetir 3 veces

Hasta contar 12

Lentamente utilizar la frase y rotar las piernas desde arriba

Contar 13-16

Repetir toda la combinación con las piernas rotadas (en dehors)

El número de repeticiones no es tan importante como la calidad de la alineación. Los alumnos mejoraran la fuerza progresivamente para poder repetir el ejercicio continuamente.

Ejercicio 5 Revisar Postura

Alumnos sentados en el centro de la pelota con los pies en paralelo, estirando hacia arriba la zona lumbar y empujando el trapecio hacia abajo. Es importante que los muslos estén en ángulo recto con respecto al suelo.

En la introducción sentarse muy estirado colocando los brazos laterales hacia abajo, paralelos, pero sin tocar la pelota.

Estirar la pierna derecha, la altura no es tan importante como la estabilidad del alumno y en cambio de peso natural.

Empezar en paralelo, arrastrar el pie estirando la rodilla hasta que este levantado del suelo unos centímetros; alternar piernas y en la tercera añadir flexión y estiramiento del pie.

Repetir la secuencia con las piernas rotadas.

Solo cuando el alumno está completamente estable añadir la siguiente sección.

Levantar y estirar la pierna

Contar 1

Cou-de-pied devant

2

Estirar

3

Cerrar

4

Repetir con la pierna izquierda

Cuando el alumno adquiera la estabilidad se incluye el uso del port de bras desde segunda posición a tercera y vuelta a segunda. El objetivo es un movimiento fluido del brazo y solo es posible con el núcleo fuerte y la alineación de la pelvis estable.

Ejercicio 6 Port de bras

Comenzar sentado en el centro de la pelota con la columna alargada. La postura mejorara la colocación del port de bras.

Los profesores pueden utilizar cualquier combinación que crean adecuada para su clase.

Un ejemplo seria:

Pasando por primera posición con el brazo derecho después a segunda y bajar a preparación

Contar 1-4

Repetir brazo izquierdo

5-8

Por primera a segunda dos veces

1-8

A primer arabesque con brazo derecho delante, repetir con izquierdo

1-8

a tercer arabesque ambos lados

1-8

Es importante acentuar la respiración y la relajación del cuello y el port de bras.

Ejercicio 7 Cambio de peso

Este ejercicio puede hacerse en parejas primero. Un alumno sentado en la pelota el otro cogiendo las manos para ayudar.

De pie delante de la pelota con las piernas abiertas en segunda posición.
Sujetar la pelota ligeramente con los dedos para mantenerla estable.
En la introducción sentarse ligeramente en la parte delantera de la pelota con la pelvis muy elevada y la espalda hacia arriba, colocar los pies y los brazos en segunda.

Transferir el peso a la derecha sin mover las caderas

Contar 1-2

Transferir el peso hacia la izquierda

3-4

Repetir

Si el alumno está estable añadir port de bras.

Repetir para los alumnos más mayores (9 a 10 años)

En la misma posición rotar las caderas hacia un lado hasta llegar a arabesque estirando la rodilla trasera

1-8

Rotar hacia el otro lado

1-8

Añadir brazos

Ejercicio 8 Parejas, Núcleo y Trabajo de Pies

En parejas de altura similar tumbarse a cada lado de la pelota. Pies en paralelo con los talones juntos, manos detrás del cuello.

En la introducción los alumnos suben a puente sin mover los pies. Estirar los pies usando la resistencia del otro alumno que flexiona

Contar 1-4

Estirar en la otra dirección manteniendo el paralelo

5-8

repetir cuatro sets más rápidos

1-8

Al principio los alumnos podrían necesitar sujeción para mantener los pies juntos.

Ejercicio 9 Attitude devant

De pie detrás de la pelota con el pie derecho en el centro de la pelota en attitude delante con el talón hacia el techo, brazos en tercera posición.

Pelvis alineada y pierna que soporta hacia arriba.

Mantener la posición estable en la introducción sin mover la pelota.

Fondu o plie

Contar 1 y

estirar

2

repetir dos veces mas

3-6

el ultimo plie llevar los brazos a segunda, pierna delante y volver a tercera posición

repetir esta secuencia

El segundo grupo se incorpora con la música mientras el primer grupo cambia de pierna para hacer el otro lado.

Ejercicio 10 Développé Devant técnica

Tumbado en el suelo pies en el centro de la pelota en quinta posición pie derecho encima. Manos en el suelo en media segunda.

Introducción subir a puente pies en quinta.

Subir el pie derecho a retire (passe) manteniendo las caderas alineadas y el glúteo de la pierna que soporta fuerte y activado.

Contar 1 y 2

Bajar el pie a quinta

3 y 4

repetir

5-8

Subir a retire y extender a développé delante

1-4

Bajar la pierna a quinta alargando y manteniendo la pelvis

5-8

Segundo grupo se incorpora con la música

Primer grupo se prepara cambiando de pierna y repite todo.

La pelvis debe estar siempre alineada sin dejar caer la cadera del développé. Los alumnos más jóvenes pueden empezar solo con retire o coup de pie. Imaginar como si se dibujara un arcoíris con el pie lentamente al bajar del développé a quinta posición.

Ejercicio 11 La fuerza del Arabesque

Entre 9 y 10 años

Colocarse de pie con el pie izquierdo delante quinta posición. En la introducción doblar las rodillas y deslizarse por encima de la pelota hasta quedar con las caderas un poco por delante del eje central de la pelota y las manos en el suelo. Los alumnos deben alargar el cuerpo y proyectar la energía saliendo por los dedos de los pies.

Mantener la pierna que soporta (izquierda al comenzar) alargada y rotada en en de hors, subir la derecha en arabesque y empujar hacia abajo con el Trapecio

Contar 1 y 2

Bajar la pierna a quinta detrás

3 y 4

repetir tres veces mas

Segundo grupo se incorpora con la música

El primer grupo se desliza hacia atrás y se prepara con el otro pie delante.

Ejercicio 12 Segunda posición y Arabesque

Entre 9 y 10 años

Ejercicio con pareja.

Prepararse con el alumno a un lado de la pelota con los brazos y la pierna en segunda posición en de hors. La pareja se sitúa enfrente y coloca sus manos debajo de los codos ofreciendo apoyo.

Fondu la pierna que soporta (asegurarse de no volcar la rodilla)

Contar 1

Estirar

2

repetir dos veces mas

rotar el talón que soporta manteniendo el peso en los dedos y pasar al arabesque sin doblar las rodillas. La pareja se mueve ofreciendo apoyo en los brazos que pasaran a primera posición. Mantener la línea de hombros caderas

7 y 8

repetir toda la secuencia en arabesque

9-14

Volver a segunda posición

El segundo grupo se incorpora con la música

Primer grupo cambia de pierna

Cambiar las parejas y repetir todo.

Ejercicio 13 Aterrizaje controlado

Entre 9 y 10 años

En grupos de tres

Al principio es aconsejable colocarse detrás del alumno y sujetarle por la cintura cuando transfiera el peso.

El alumno se coloca detrás de la pelota con la pierna delante en deors sobre la pelota y los brazos en segunda, palmas hacia abajo. Las dos parejas a ambos lados sujetan el brazo y el antebrazo a la segunda.

El alumno empuja desde el fondu y rueda por encima de la pelota y aterriza al otro lado en arabesque (parejas se mueven hacia delante)

Contar 1 y 2

Empujar desde el fondu en arabesque y volver hacia atrás de una forma controlada (parejas acompañan hacia atrás)

3 y 4

El ejercicio puede ejecutarse cuantas veces el profesor o profesora crea conveniente.

Ejercicio 14 Control con pelota pequeña

Los alumnos se tumban de espaldas con las manos detrás del cuello.

Posicionar la pelota entre los pies, estable con los talones y manteniendo la rotación o en deors.

Extender las piernas a 90 grados

Contar 1-3

Doblar las rodillas manteniendo la pelota estable

4-6

Repetir dos veces más a este ritmo

Coger la pelota con las manos, pequeño lanzamiento, coger y prepararse otra vez. Repetir desde el principio, después del lanzamiento abrir las piernas a segunda posición más abierta.

Ejercicio 15 Fortalecimiento intrínseco del metatarso

Tumbarse con los pies en el centro de la pelota. Colocar la goma de resistencia sobre el metatarso y cubrir los dedos. Tirar de cada lado de la goma hacia abajo con las manos.

En la introducción subir a puente, los codos pueden colocarse debajo del cuerpo para añadir apoyo, lo importante es que la pelvis se mantenga estable. El pie derecho esta flexionado mientras el izquierdo se mantiene estirado.

Estirar el pie derecho al máximo

Contar 1 y 2

Flexionar

3 y 4

Repetir tres veces mas

El segundo grupo se incorpora con la música

Repetir con el otro pie

Aumentar las repeticiones cuando sea apropiado.

Ejercicio 16 Allegro

Tumbarse en el suelo con los pies encima de la pelota en segunda posición. En la introducción subir a puente, los brazos en el suelo en una media segunda.

Flexionar y estirar los pies cuatro veces

Contar 1-8

Demi plié con la pelvis estable

1y2y3

Sauté! (como si saltaras)

4!

Repetir

Tres veces mas

El siguiente grupo se incorpora con la música.

Solo repetir cuando los alumnos tengan la fuerza en los glúteos y caderas para mantener la alineación.

Ejercicio 17 Cool down

Para enfriar

Tumbarse boca arriba y abrazar la pelota con las piernas dobladas y las rodillas juntas, las manos en el suelo palmas hacia abajo.

Relajar en la introducción

Rodar la pelota hacia el lado derecho manteniendo las rodillas juntas y rotar la cabeza hacia la izquierda, mantener el núcleo activado.

Contar 1 y 2

Volver a la posición inicial

3 y 4

Repetir tres veces mas

Lentamente subir a puente desde la parte lumbar y levantar los brazos cuando sea posible.

En todos los ejercicios la calidad de la ejecución es más importante que la cantidad de repeticiones.

Respirar con la música es esencial.

La posición puente siempre debe iniciarse desde la parte lumbar, redondeando la pelvis y subiendo poco a poco pasando por cada vertebra, haciendo lo mismo al descender. Vigilar continuamente la alineación de la pelvis del alumno.

NIVEL SENIOR Progressing Ballet Technique
Edad recomendada entre 11 y 14 años

Ejercicio 1 Rotación (turn out)
Colchoneta recomendada

Comprobar la posición de puente igual que en el programa junior. Solo cuando esté controlada añadir los brazos de primera a segunda posición. Recordar que la pelota debe estar lo más cerca de la ingle posible así se activaran los músculos de rotación.

Introducción respirar y al exhalar subir a puente piernas rotadas en en dehors.

Flexionar y estirar los pies tres veces

Contar 1-6

Lentamente rotar las piernas en dedans desde las caderas, mantener la alineación de los pies.

7 y 8

Repetir en paralelo y volver a la posición inicial

1-8

A continuación, se realiza la rotación completa en dehors y en dedans.

Los pies ya están estirados: rotar hacia dentro-flexionar-rotar hacia fuera-estirar. Repetir. 1-8

Repetir, pero al contrario: Flexionar-rotar hacia dentro-estirar-rotar hacia fuera. Repetir. 1-8

La calidad de este ejercicio es lo importante. Empezar despacio y más adelante se añaden más repeticiones de más duración. Comprobar siempre la alineación y la respiración e intentar mantener la sensación de alargamiento en las piernas.

Ejercicio 2 Abdominal profundo

Colchoneta recomendada

Tumbarse en la colchoneta, pelota entre las piernas con las rodillas estiradas en paralelo piernas alargadas a 45grados.

En la introducción subir los brazos a quinta posición, caja torácica relajada y espalda neutral (sin arquear ni contraer)

Iniciar el movimiento con el cuerpo mientras se doblan las rodillas y se estiran a 90grados.

Contar 1-4

Coger la pelota con las manos manteniendo las piernas en V a 90g, llevar la pelota a quinta posición por encima de la cabeza, devolver la pelota entre las piernas

5-8

Intensificar la contracción intentando alcanzar la pelota, inhalar

9-12

Simultáneamente bajar el cuerpo y doblar las piernas para volver a la posición inicial, exhalar

13-16

Muy importante mantener la posición neutral de la espalda.

Repetir, el segundo grupo se incorpora con la música. Cuando sea apropiado se pueden realizar cuatro sets.

Ejercicio 3 Cambio de peso

Usar las gomas de resistencia para adquirir más fuerza

Colocarse de pie de espaldas a la pelota en segunda posición muy abierta. Introducción, bajar en plié hasta apoyar los glúteos en la pelota las manos detrás como sujeción, una vez estable llevar los brazos a segunda.

Transferir el peso a la derecha y estirar la pierna y pie izquierdos

Contar 1 y 2

Volver al centro

3 y 4

Transferir a la izquierda y volver

5-8

Repetir incorporando el Port de bras manteniendo la alineación de la pelvis y las caderas

9-16

Levantar ligeramente la pierna izquierda y rotar al Arabesque manteniendo el glúteo derecho en contacto con la pelota. Brazos en primer Arabesque, comprobar caderas y peso del cuerpo

Contar 1-6

Volver al centro

7 y 8

Repetir hacia el lado izquierdo

9-16

Solo si los alumnos son lo suficientemente estables se añadirán Port de bras diferentes con brazos y con el cuerpo (lateral y Cambré).

Ejercicio 4 Postura y estabilidad

Se pueden usar las gomas

Sentarse en el centro de la pelota con los pies en paralelo.

Introducción brazos por primera a segunda empujando los omoplatos hacia abajo y alargando la espalda hacia arriba.

Levantar la pierna derecha estirando la rodilla delante con ajuste natural del peso, volver a cerrar

Contar 1 y 2 (lentamente)

Repetir izquierda

3 y 4

Repetir añadiendo flexionar, estirar y cerrar

5-8

Repetir izquierda

9-16

Repetir en primera posición en dehors

Levantar la derecha, doblar a Coup-de-pied brazo derecho a tercera, estirar y abrir brazo, cerrar

1-4

Repetir con pierna y brazo izquierdo

5-8

Repetir con pierna derecha y brazo derecho a corona

9-12

Repetir izquierda

13-16

Importante mantener siempre la espalda alargada hacia el techo y no hundirse en la pelota.

Ejercicio 5 Port de bras

Usar las gomas para mayor resistencia

Sentarse en el centro de la pelota. Los muslos deben estar en ángulo recto con el suelo y las piernas creando una L. Los pies planos en el suelo y las rodillas separadas delante de las caderas.

Introducción los brazos de primera a segunda abriendo los omoplatos y alargando la columna.

Se pueden realizar las combinaciones de brazos que se prefieran. Se pueden incluir movimientos de la espalda y cuello, así como Port de bras laterales. Siempre controlados. La pelota sirve de guía, si se mueve quiere decir que la pelvis y la posición no son estables todavía.

Sugerencia. Introducción brazos de primera a segunda.

Brazo derecho a cuarta (corona), espalda, respirar y bajar

Contar 1-4

Repetir con el brazo izquierdo

5-8

Repetir

9-16

Repetir utilizando el port de bras lateral cuatro veces

Utilizar la espalda y cabeza en series de port de bras en arabesque con épaulement cambiando los tiempos de la música.

Respirar y terminar con un full port de bras.

Acentuar la fluidez y libertad de los brazos manteniendo la espalda alargada y la pelota estable.

Ejercicio 6 Entrenamiento del Arabesque

De pie detrás de la pelota, pies en quinta izquierdo delante.

Doblar las rodillas y rodar hacia delante sobre la pelota manteniendo el pie izquierdo en contacto con el suelo, el derecho apoyado encima y las manos en contacto con el suelo. Piernas estiradas y espalda sujeta. Relajar el cuello y exhalar.

Contar 1-3

Subir la pierna derecha al arabesque
Y 4
Lentamente llevar el brazo derecho a segundo arabesque
Contar 5 y 6
Bajar brazo
7
Subir brazo izquierdo a primer arabesque
8 y 1
Bajar brazo
2
Subir derecho
3 y 4
Volver a posición inicial
5-8
Repetir todo con la otra pierna delante.

Ejercicio 7 Alineación y Fondu

Usar las gomas para adquirir más fuerza

De pie en Effacé con la pierna derecha encima de la pelota el pie en el centro.
Brazos en tercera en la introducción.
Fondu- tres veces usando la respiración y asegurándose de no volcar pie y rodilla
Contar 1-6
Pequeños golpes de talón para rotar a segunda de frente brazo a corona caderas alineadas
7-8
Repetir el Fondu tres veces respirando
9-14
Golpes de talón para pasar al arabesque brazos en primer arabesque
15-16
Repetir el fondu en arabesque tres veces
17-22
Volver a la posición inicial comprobando el peso del cuerpo
23-26
Port de bras delante por encima de la pierna
27-28
Volver a quinta alargando la pierna que soporta
29
Levantar la pierna de la pelota respirando
30-32
Prepararse para el otro lado.

Ejercicio 8 Estabilidad para el Développé

Utilizar la colchoneta

Tumbarse boca arriba piernas cruzadas sobre la pelota en quinta pie derecho encima. Brazos en media segunda en la colchoneta.

Introducción subir a puente despacio estirando las piernas y alargando.

Manteniendo las caderas alineadas hacia el techo desarrollar el développé devant controlando la rotación del en dehors

Contar 1-4 despacio

Dibujar una línea con el pie desde el techo volviendo a quinta, usar la pelota como guía

5-8

Repetir tres veces más y el segundo grupo se incorpora con la música

Repetir con la pierna izquierda. No se debe incrementar la altura si la alineación no es correcta.

Ejercicio 9 Pirouette (Activar desde la espalda)

Las gomas pueden ofrecer más resistencia

Sentarse encima de la pelota, en la introducción colocar los brazos en tercera posición.

Redondeando la espalda caminar con los pies hacia delante hasta estar ligeramente tumbado manteniendo las abdominales fuertes y la zona lumbar apoyada en la pelota

Contar 1-6

Utilizando los músculos abdominales y en un movimiento rápido volver a la posición inicial sentado

Esperar 1, subir! 2, aguantar 3,4,5,6

Repetir cambiando brazos

Sugerencia, colocarse lateralmente para comprobar la alineación.

Este ejercicio activa a los músculos de la espalda y del núcleo para ayudar con las piruetas.

Ejercicio 10 Ejercicio para los pies

Utilizar la colchoneta

El mismo ejercicio del programa Junior con el doble de repeticiones antes de cambiar de lado.

Sugerencia, utilizar las gomas de resistencia largas y enrollarlas alrededor de las muñecas para aumentar la resistencia.

Demostración con la pelota pequeña bajo el pie para animar a los alumnos a preparar los pies antes de empezar las clases. Este ejercicio es perfecto para niñas que empiezan con puntas.

Ejercicio 11 Activar la batería

De pie en quinta posición pie izquierdo delante.

Doblar las rodillas y rodar hacia delante hasta el centro manteniendo las caderas en la pelota como en plancha.

La pelvis debe mantenerse estable encima de la pelota mientras se bate lateralmente

16 changement batu (cambios de pie)

3 entrechat quatre 1 changement batu repetir cuatro veces

Echappé batu ocho veces

8 entrechat six

Repetir todo alargando bien sobre todo el cuello.

Si el alumno pierde la postura correcta parar descansar y volver a incorporarse.

Ejercicio 12 Allegro training

Colchoneta recomendada

Tumbarse con los pies sobre la pelota talones juntos en primera posición. Sugiero aprender el ejercicio primero con las manos en la colchoneta.

Introducción subir a puente

Demi plié

Contar 1-3

Saltar en 4

Repetir

Siguiendo la música cambiar el ritmo

Demi plié en 1

Saltar en 2

Repetir tres veces mas

Repetir 8 o 16 veces más dependiendo en la fuerza y técnica del alumno. Asegurarse de que en cada demi plié la pelvis no cae y los talones se mantienen juntos.

Ejercicio 13 Grand Battement y Jeté training

Colchoneta recomendada

Tumbarse en el suelo, pies sobre la pelota derecho encima, en la introducción subir a puente, manos estables en la colchoneta.

16 Grand battement sin relajar la cadera

Siguiente grupo se incorpora

Repetir con la otra pierna

Segundo grupo

Mezclar con pequeños développés siempre manteniendo la estabilidad de la pelvis. Los huesos de la cadera deben estar siempre alineados y mirando al techo.

Ejercicio 14 Cool down

Para enfriar

Lo mismo que en el programa junior con la adición de estiramiento de los isquiotibiales.

Equilibrio en el último puente.

Una vez más como en el Programa Junior aumentar las repeticiones poco a poco, al principio la calidad de la alineación es más importante que la cantidad, esto es esencial para profesores y alumnos.

NIVEL AVANZADO Progressing Ballet Technique

Ejercicio 1 Rotación profunda

En colchoneta

Adductor longus, gracilis & sartorius. Activar para el en dehors

Tumbarse con la pelota lo más cerca posible de la ingle, piernas dobladas abrazando la pelota brazos en primera. Subir a puente en la introducción respirando y alargando las piernas, hombros, caderas fémur rodillas y pies deben crear una diagonal. Brazos abren a segunda.

Flexionar y estirar tres veces, repetir

Rotar hacia dentro, flexionar, rotar hacia fuera, estirar, dos veces

Repetir lo opuesto dos veces

Repetir con la pierna derecha las rotaciones

Repetir con la izquierda

Correcciones a comprobar: Mantener los pies estirados cada vez que se cambia de posición. Mientras se trabaja una pierna mantener la cadera de soporte estable sin mover la pelota. No arquear o dejar caer los glúteos. Descansar y volver a repetir. Respirar continuamente.

Sentir la cabeza y el cuello alargados, abrir los hombros. Llevar el estómago hacia la espalda como si cerráramos la cremallera desde el pubis al ombligo. Glúteos y aductores activados sintiendo la energía salir por las piernas y los dedos a tocar la pared opuesta. Aislar el acetábulo de la cadera para la rotación.

Ejercicio 2 Activación abdominal

En colchoneta con la pelota mediana azul

Calentar los abdominales y los músculos del núcleo.

Tumbarse con la pelota colocada entre las piernas por encima de los tobillos en paralelo. Rodillas dobladas, tibias paralelas al suelo creando un ángulo recto con el fémur en forma de L.

Introducción manos a las abdominales

Piernas estiran a 90º

Contar 1

Bajar las piernas a una altura que se mantenga la espalda neutral

2-3

Volver al inicio

4

Repetir cuatro veces

Invertir

Repetir todo con la parte cervical levantada del suelo, la vista a las rodillas y los brazos a los lados paralelos a la colchoneta palmas hacia el techo.

Correcciones a comprobar: Los pies se mantienen estirados, la espalda en posición neutral sin arquear en ningún momento, no poner tensión en el cuello.

Sentir la cabeza y el cuello alargados, abrir los hombros. Relajar la caja torácica y llevar el ombligo hacia atrás. Alargar las piernas al estirar y apretar los aductores. Al subir la espalda llevar las costillas hacia los huesos de la cadera, intentar alcanzar la pared con las manos.

Ejercicio 3 Aductores y núcleo

En colchoneta

Transversus abdominus, obliquus internus, iliacus para activar los músculos del núcleo.

Tumbarse con la pelota entre las piernas a la altura de los gemelos, piernas rotadas en en dehors.

En la introducción brazos a quinta espalda neutral

Levantar el cuerpo y las piernas a 90g

Contar 1-4

Llevar la pelota hacia atrás a quinta posición

5-6

Devolver la pelota entre las piernas

7-8

Aguantar hacia arriba

1-4

Bajar el cuerpo y las piernas

5-6-7

Brazos a colchoneta y subir el cuerpo y brazos palmas hacia arriba

8

Subir piernas a 90g

1-4

Rotar las piernas en tijera derecha delante

1-2

Volver a neutral

7-8

Repetir tijera pierna izquierda delante

1-2

Volver a neutral

3-4

Doblar piernas y volver a posición inicial brazos corona

Repetir

Alargar el cuerpo al subir a coger la pelota, ésta debe estar siempre entre los gemelos. Al hacer la tijera apretar la pelota usando los aductores con las piernas alargadas. Se debe llegar a posición devant y derrière.

Mantener la espalda en posición neutral sin arquear cuando se suban los brazos a quinta.

Ejercicio 4 Activación del Développé

En colchoneta

Se incluye el grupo de músculos del ejercicio previo además del Bíceps femoris para mejorar el dévèloppé devant.

Tumbarse en el suelo pies sobre la pelota en quinta pie derecho delante. Introducción subir a puente brazos laterales con el dedo medio tocando el suelo como apoyo.

Dévèloppé delante despacio aguantar arriba y bajar lento

1-8

Enveloppé lentamente

9-16

Repetir dévèloppé

17-24

Battement lent y suspendido

25-32

Segundo grupo se incorpora con la música

Cambiar pierna y repetir

Asegurarse de que no se arquee la espalda, mantener la alineación de la cadera sin dejarla caer, el glúteo que soporta debe estar activado en todo momento manteniendo la pierna rotada en dehors para sujetar la pelota estable. Alargar las piernas lejos al cerrar a quinta.

Ejercicio 5 Port de bras circular

Utilizar las gomas de resistencia

Sentarse encima de la pelota en croisé pies en quinta, pelvis mantenida estable brazos de lado.

Introducción extender la pierna derecha brazos a cuarta

Empezar en “y” cuatro port de bras circulares

Repetir con la izquierda extendida

Repetir todo en el otro lado con brazos opuestos.

Alargar por el centro del cuerpo hacia el techo en “y” Activar los abdominales bajos para que la pelota no se mueva al hacer el círculo. Pie de abajo plantado firme en el suelo.

Si los alumnos encuentran dificultad al principio se pueden dejar los dos pies en quinta sin extender.

Ejercicio 6 Estabilidad y alineamiento

Con gomas de resistencia

El Fondu y la alineación activan el Latissimus dorsi. Trapezius y el adductor longus. Calentar bien la espalda.

De pie con el pie derecho delante sobre el centro de la pelota, introducción brazos a cuarta.

Port de bras delante y detrás sin mover la pelvis, repetir

Fondu brazos en primera, rotación por segunda brazos y pierna pasando al arabesque; fondu para volver a posición delante llevando los brazos por el lateral de vuelta a cuarta. Repetir

Segundo grupo se incorpora mientras el primero cambia de pierna.

Las caderas deben mantenerse cuadradas, la pelvis no debe moverse hacia delante en el cambré. Relajar cuello y siempre mantener el feeling de crecer. Respirar con los brazos.

Ejercicio 7 Activación y movilidad de espalda

Para nivel avanzado. Utilizar gomas.

Activación de la zona lumbar (quadratus lumborum) y del Port de bras.

ENTRENAR PRIMERO CON LOS PIES CONTRA LA PARED. Más adelante prepararse en parejas con los pies juntos y los huesos de la cadera sobre la pelota. Ejerciendo presión unos contra otros.

En la introducción llevar los brazos a quinta y después a segunda.

Seis cambios de brazo al arabesque pasando por segunda cada vez, Port de bras delante relajando cuello y cabeza brazos en primera, subir cuerpo otra vez con brazos en quinta. Repetir esta vez con los brazos yendo del arabesque a quinta cada vez. Alargar por la cresta de la cabeza, al subir imaginar que estamos empujando una canica lejos con la nariz y empujando los omoplatos hacia abajo. Alargar al bajar.

Ejercicio 8 Entrenamiento del Arabesque

Rodar por encima de la pelota hasta colocar los muslos en el centro y las caderas fuera, quinta posición derecha arriba, abdominales activados.

Subir y alargar la pierna al Arabesque despacio

Enveloppé y deslizar por la pierna hasta llegar a quinta, repetir

Segundo grupo y repetir otra pierna.

Correcciones: alargar el cuerpo y sujetar el muro abdominal paralelo al suelo como una tabla. Brazos un poco más abiertos que los hombros

presionando hacia abajo con el omoplato, alargar el cuello y mantener los pies estirados en todo momento.

Ejercicio 9 Attitude/ Renversé / Penchée

Con las gomas de resistencia

Entrenamiento para el alineamiento del Arabesque, el Attitude y el Renversée. Activar los mismos músculos que en el ejercicio anterior además del rhomboideus y deltoideus.

Pierna que soporta contra la de la pareja (se puede practicar con la pared primero) Pie en cou-de-pied detrás. Huesos de la cadera sobre la pelota.

Subir a attitude

Contar 1-2

Extender a arabesque

3-4

Attitude

5-6

Modificar la mano delante

7-8

Brazos de lado para renversée

1-4

Abrir brazo respirando y volver a poner en el suelo

Subir a penchée y bajar a cou-de-pie derrière

5-8

Segundo grupo

Repetir con la otra pierna

Repetir el segundo lado y la otra pierna.

El trapezius debe empujar hacia abajo. Alargar al subir la pierna manteniendo la pelvis sobre la pelota. El brazo sube lateralmente en el renversée palma de la mano hacia dentro. Activar las abdominales y el núcleo sin tensar los hombros, omoplatos hacia abajo.

Ejercicio 10 Control del torso

Gomas de resistencia

Sentarse sobre la pelota con la espalda alargada

Introducción brazos en primera posición

Rodar hacia delante despacio usando la contracción de abdominales

Contar 1-2

Rodar de vuelta alargando

3-4

Repetir dos veces más, en la tercera llevar los brazos a quinta y de vuelta a primera antes de rodar de vuelta

Repetir

Próxima sección rodar como antes, al subir rotar hacia la derecha usando los músculos oblicuos

1 Cuenta para rotar 1 cuenta para volver

Completar tres rotaciones y terminar con port de bras por quinta. Repetir empezando la rotación por el lado izquierdo.

Preparar para la pirueta

Igual que en el programa senior, pero sacando una pierna delante y volviendo a colocarla en la colchoneta, se puede añadir combinaciones de brazos

Rodar hacia delante hasta que la pelvis esté delante de la pelota y subir rápido en un movimiento sacando la pierna delante, repetir con la otra pierna, brazos de tercera a primera después de tercera a quinta.

Repetir, segundo grupo se incorpora.

Al rodar hacia delante la parte lumbar debe mantener contacto con la pelota, no se debe ir muy lejos y arquear la espalda. Al subir rápido intentar mantener la pelota estable. Sujetar el núcleo.

Ejercicio 11 Articulación del pie

Sin gomas en los brazos

Activación del pie entero – medir los dedos con el suelo antes de empezar y después.

Pelota pequeña. Presionar cada dedo 30 segundos después rodar y masajear la planta del pie en círculos.

Repetir con el otro pie.

Ejercicio 12 Pies/gemelos/isquiotibiales/núcleo

En colchoneta

Goma de resistencia cruzada en el pie derecho, tumbarse en el suelo piernas sobre el centro de la pelota. Subir a puente en una línea recta de los hombros a los pies, mantener los codos en el suelo al principio hasta que el núcleo y las caderas estén estables, manos sujetando la goma.

Flexionar y estirar el pie derecho cuatro veces

Contar 1-16

Bajar cuerpo y subir pierna a 45g flexionar y estirar

1-4

Subir pierna a 90º flexionar y estirar

5-8

Subir lo más atrás posible flexionar y al estirar alargar la pierna y el pie y subir a puente lentamente, volver a bajar

Siguiente grupo se incorpora con la música

Repetir con la otra pierna

Asegurarse de que la goma cubre los dedos completamente, sujetar la goma más cerca de los pies para aumentar la resistencia y estirar los isquiotibiales. Activar los glúteos y apretar las piernas juntas. Sentir la energía saliendo por los dedos y presionar hacia abajo con los hombros, relajar el cuello.

Ejercicio 13 Control intrínseco

Chicos añadir pesos en las muñecas

Colocarse sobre el colchón de memoria en paralelo o colocar varias colchonetas juntas para crear un escalón.

Pasar por todas las articulaciones del pie lentamente a plié cambiando el peso y volver al escalón. Dos veces lento y cuatro rápidos.

Repetir

Colocar el talón en en dehors y repetir al otro lado

Ejercicio 14 Entrenamiento para la elevación

En colchoneta

Pies y piernas para allegro. Los mismos músculos que antes más los isquiotibiales.

Introducción pies sobre la pelota pelvis estable en puente brazos a cada lado en el suelo.

Demi plié

Contar 1-2

Saltar (estirar)

3, aguantar 4

Repetir -

5-8

Repetir más rápido cuatro veces

1-8

Demi plié lento

1-2

Estirar pierna izquierda debajo y la derecha hacia el techo

3, aguantar 4

bajar despacio a quinta posición

5-8

Tres grand battement manteniendo la línea de las caderas uno de ellos sostenido

1-8 aguantar

Repetir segundo grupo y todo cambiando de pierna.

Todo el trabajo debe iniciarse por debajo de la pierna no por el muslo. Glúteos y estomago fuertes alargar las piernas y apretar los aductores.

Ejercicio 15 Activar batería

Sobre la pelota

Espalda alargada abdominales fuertes

Entrechat six con pies estirados cuatro veces

Entrechat six a echappé, aguantar dos cuentas

Cerrar con six, aguantar dos cuentas

Repetir six con echappé

Repetir todo con pies flexionados

Segundo grupo y después repetir todo.

Importante mantener la misma rotación en ambas piernas con la pelota estable, cuerpo y cuello alargados por detrás de las orejas, omoplatos hacia abajo y extendidos.

Ejercicio 16 Chicos

Importante el uso de la pared abdominal para proteger la espalda al levantar.

Pies contra los de la pareja en primera o contra la pared

Pesas en las muñecas

8 con brazos laterales

8 con brazos delante de la pelota

Repetir

Alargar el cuerpo estirando el cuello, intentar llegar lejos con los brazos y meter el estómago. Apretar los aductores y utilizar la rotación de la pierna al apretar los glúteos.

Ejercicio 17 Chicos entrenamiento del presage

Empezar con una pesa de 5 kg y más adelante aumentar a 10 kg, utilizar las piernas es esencial, comprobar la alineación de los chicos.

Ejercicio 18 Grand temp levé

Introducción rodar por encima de la pelota hasta que la pelvis esté fuera de la pelota cuerpo bien alargado en tabla. Núcleo fuerte sin caer o arquear.

Redondear espalda nariz hacia las rodillas

Contar 1 y 2

Extender

3

Pierna derecha al suelo

4

Rodilla sobre dedos y temp levé en arabesque (izquierda sobre la pelota)

5-6

Colocar la derecha de nuevo sobre la pelota

7-8

Repetir con la otra pierna.

Usar el estómago para traer las rodillas hacia la nariz, controlar la pierna de soporte y saltar debajo levantando el cuerpo y la vista.

Ejercicio 19 Estiramiento final

En colchoneta

Enfriamiento y estiramiento

Sentarse con la goma de resistencia en los pies flexionados y sujeta en las manos

Inclinarse hacia atrás con el núcleo fuerte y brazos abiertos

1-4

Estirar hacia delante el cuerpo brazos lo más atrás posible

5-8

Repetir

Tumbarse piernas a 90º pies en la goma

1,2,3

Bajar pierna izquierda al suelo goma en la derecha

4

Llevar pierna derecha a segunda manteniendo las caderas hacia el techo

5-8

Cuatro pequeños rond de jambe en dehors

1-4

Devolver la pierna a 90g

5-7

Bajar la derecha al suelo

8

Repetir con la otra pierna.

Repetir todo desde el principio pero con el rond de jambe en dedans.

Acordarse de redondear la espalda al bajar y al subir, inhalando al subir y expulsando el aire al bajar.

Ejercicio 20 Cool down y reverencia

Para enfriar. En colchoneta.

Igual que en los programas previos. El ultimo puente debe mantenerse y poder levantar los brazos completamente. Asegurarse de estar bien centrado antes de levantar la pelvis.

The End.

EQUIPO NECESARIO PARA PBT

Necesitaras una pelota del tamaño adecuado a tu altura. Las piernas deben estar en ángulo recto cuando estés sentada. La tabla siguiente muestra las variaciones altura-tamaño de la pelota que sirven como guía.

Menos de 1.45cm - 55cm diámetro

1.46 a 1.70cm – 65cm diámetro

1.71 a 1.80cm – 75cm diámetro

1.80cm en adelante – 85cm diámetro

También necesitas una goma de resistencia. Mejor que sea “Theraband” las otras marcas tienden a romperse. 2.7cm de largo es lo ideal así se pueden utilizar para los ejercicios de port de bras. Se pueden comprar por internet en un rollo largo que puedes cortar y venderlo a los alumnos. También las venden en Amazon.

Para el curso de profesores llevaré conmigo gomas del largo correcto para quien las quiera comprar, el precio €12.

Necesitas una pelota mediana y una pequeña. Aproximadamente 19cm de diámetro la mediana y la pequeña más o menos como una de golf pero blanda. Llevaré algunas conmigo para quien las necesite, precio €8 y €4 respectivamente.

(Por favor traer el cambio justo si deseas comprar alguna pelota)

No es esencial traer las pelotas pequeñas pero si las tienes por favor tráelas.

Es aconsejable traer la colchoneta o esterilla de Pilates para estar más cómoda.

Para comprar los DVD o descargar el programa visitar

www.pbteurope.com

www.pbt.dance

Te agradecería mucho si pudieras escribir unas palabras sobre tu experiencia en el curso en la página de Progressing Ballet Technique EU de Facebook. También me gustaría recibir noticias vuestras sobre el progreso que hacen los alumnos que usan el programa.

Ha sido un placer y por favor cualquier pregunta que tengas por muy pequeña que parezca no dudes en contactar conmigo:

callie@pbteurope.com

Muchas gracias

Callie Roberts

CPD Continuing Professional Development
(DPC Desarrollo Profesional Continuo)

Con el certificado del curso de hoy, los profesores de la Royal Academy of Dance RAD pueden pedir 6 horas por un curso de un día entero o 4 horas por curso de cuatro horas, también dos horas por la preparación e incorporación de la estructura del programa a sus propias clases o escuela.

-