

## CONTENIDOS DE LAS PRUEBAS DE ACCESO PARA ENTRAR A 2º CURSO NIVEL MEDIO DANZA CLÁSICA

La prueba consistirá en:

- Prueba de aptitudes físicas
- Ejercicio rítmico
- Ejercicio de improvisación
- Una clase de Danza Clásica, otra de Puntas y otra de Danza Contemporánea:  
**(A los contenidos de los cursos anteriores se añadirán los siguientes pasos)**

### PRIMERA PARTE: DANZA CLÁSICA

BARRA (*siendo capaz de ejecutar con limpieza*)

- pliés y grand pliés en todas las posiciones
- battement tendu y jeté double
- battement fondu con relevé 45º
- battement frappé con relevé
- double frappé en l'air
- temps relevé
- petit battement con relevé
- battement releve lent hasta 90º
- battement développé a 90º
- attitude croise y efacé a 90º
- tombé coupé
- detourné giro entero
- tour lent en cou-de-pied y passé en-dehors y en-dedans

CENTRO

- 4º port de bras y tour de cor
- arabesque I, II, y III a 90º
- Battements tendus, jetés en tournant 1/8 de giro en dehors y en dedans
- pirouette desde II, IV y V en-dehors y en-dedans
- pas de bourée dessous-dessus
- glisade en tournant en diagonal
- pas de bourrée balloté en l'air
- deboulés
- y todos los ejercicios de la barra

## ALLEGRO

grand echappé en IV posición  
echappé en II acabado sobre una pierna  
Echappé battú  
Entrechat-quatre  
Royal  
double assemblé  
pas chassé en avant  
temps levé sobre una pierna  
sissonne fermé en avant y en arrière  
jeté en avant y en arrière  
sissonne ouverte a 45º  
pas de chat

## **SEGUNDA PARTE: PUNTAS**

**(A los contenidos de los cursos anteriores se añadirán los siguientes pasos)**

### CONTENIDOS EN FACE À LA BARRA Y CENTRO

relevé en IV, posición  
echappés a II y IV posiciones, doubles y acabados sobre una pierna  
glissade en avant, en arrière y côté  
pas de bourrée con cambio de pie al cou-de-pied  
sissonne simple  
relevés sobre una pierna  
preparación a pirouette desde IV y V posición.  
equilibrio sobre la punta con port de bras I y II Vaganova  
pas de bourrée suivi  
piqué al cou-de-pied

## **TÉCNICA ESPECÍFICA PARA VARONES**

Changements de pies en cuartos y medios giros

Además se trabajarán los saltos, giros y pirouettes propias del curso con la velocidad y elevación adecuadas a la técnica de los varones.

## **TERCERA PARTE: DANZA CONTEMPORÁNEA**

Se introducen los ejercicios en el suelo específicos de la danza contemporánea.

Bounces en tres posiciones; Contracción y release; Espirales en cuarta posición.

Iniciación a posiciones descentralizadas del eje.

## CENTRO

Ejercicios para potenciar el sentido de la alineación corporal.

Inicio de la dinámica del swing en el torso (suspensión y relajación) en piernas y brazos.

Inicio del trabajo de las piernas en paralelo.

Inicio del cambio de la posición de paralelo a en dehors con cambio de orientación.

Introducción al concepto de suspensión.

Introducción a la espiral sentido excéntrico y concéntrico.

Caída en espiral a cuarta posición desde dos puntos de apoyo, segunda posición.

Posiciones de inclinación del torso con una correcta colocación de la pelvis, Tilt.

Rond de jambe con oposición de brazos.

Disociación del trabajo de piernas (tendus, dégagé, développé, retires, grand battement..) con la movilidad del torso (contracción, flexión, extensión, torsión.)

Sentido del rebote en ejercicios de piernas.

Iniciación de giros con diferentes variantes en el torso

## TRASLACIÓN

Los movimientos en traslación se centran en el estudio del triplet delante , lado y tournant.

Se crean frases de movimiento sencillas en la que se pone en práctica las dinámicas y la técnica de danza contemporánea específica de este curso.

Saltos sobre una pierna con un correcto dominio del peso de los brazos.

Saltos sobre una pierna con un correcto, temp léger, con curva extensión y flexión del torso.

Grand jetté en attitude.

Introducción al salto hop hop.

La prueba tendrá una duración aproximada de una hora y media.

Es imprescindible traer ropa de clase, zapatillas de media punta y puntas.