

מדינת ישראל
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
אגף אמנויות
הפיקוח על החינוך למחול

בחינת בגרות במחול מעשי-רסיטל – תשע"ז

נספח א' - דרישות הביצוע בשיעורי הבלט הקלאסי והמחול המודרני

בלט קלאסי

מטרות

1. יכולת לבצע את טכניקת הבלט הקלאסי בהתבסס על הכרת מבנה הגוף (והשרירים).
2. הכרה והבנת סגנון התנועה הנלמד - עקרונות מרכיבים.
3. טיפוח מודעות ליכולות הגוף ולנתונים האישיים
4. יכולת בצוע הטכניקה הקלאסית באיכויות תנועה שונות :
א. יציבה (alignment)
ב. הבנה וביצוע של Turn Out (סיבוב החוצה של מפרקי הירך)
ג. פיתוח יכולת קואורדינציה (תיאום בין יד-רגל-עין)
ד. גמישות (במפרקי הירך מעל 90 מעלות של הרגל העובדת ביחס לרגל התומכת)
ה. שיווי משקל
ו. דיוק בביצוע טכניקת הבלט הקלאסי
ז. השקעת עבודה ומאמץ מתוך מודעות לנתונים פיזיים מולדים ו/או מגבלות פיזיות.
ח. ביצוע הוליסטי של תנועות הגוף בהלימה לקווים ולסגנון הבלט הקלאסי
5. יכולת התמצאות ושליטה במרחב האישי ובמרחב הכללי
6. ידיעה והבנת המינוח (הטרמינולוגיה) של הבלט הקלאסי (בצרפתית).
7. טיפוח זיכרון חזותי ותנועתי ויכולת לבצע רצפי תנועה קצרים וארוכים.
8. יכולת עבודה על Point (בהונות).
9. פיתוח מוסיקליות :
ביצוע רצפי התנועה בהתאם למקצב, למשקל ולמשפטים מוסיקליים.
ביצוע בהלימה לאיכויות מוסיקליות מגוונות.
10. יכולת ריקודיות

- ביטוי אישי במסגרת הטכניקה המובנית.
 נוכחות בימתית והרמוניה תנועתית.
 איכות תנועתית ודינאמיקה מגוונת בהלימה לתכנים של התנועה.
11. יכולת לבצע רפלקציה בתהליך הלמידה.
 12. יכולת לבצע ריקוד כמבצע יחיד וכפרט בקבוצה.
 13. הכרת רפרטואר של בלט קלאסי.

תכנים: בלט קלאסי Classical Ballet

The exam class will be divided into: שיעור הבחינה יכלול את החלקים הבאים:

A. Barre work עבודה ליד הבר

B. Centre practice עבודה במרכז

A. Barre Work עבודה ליד הבר

A. Students must show good posture, balance, correct strong placement, clear positions of the feet, soft expressive port de bras and the ability to change weight.

על התלמיד להציג מיקום טוב של הגוף, שיווי משקל, אחיזה טובה של גוף עליון, מצבי רגליים מדויקים, נשיאת ידיים המבוצעת עם הבעה והעברת משקל טובה.

B. Musicality – understanding of different energies and accents both musical and physical.

מוסיקליות – הבנה של איכויות שונות של מוסיקה, דגשים במוסיקה ובתנועה.

C. Flexibility, good extensions, strong, clear lines, co-ordination and understanding of artistic qualities in different movements will be expected.

גמישות, הרמות רגליים טובות, קווים טובים ומדויקים, קואורדינאציה (תיאום) והבנה של איכויות אמנותיות מגוונות.

ELEMENTS THAT SHOULD BE KNOWN:

אלמנטים נדרשים

1) Plié:

Demi, grand and élevé with port de bras, using different rhythms.

2) Battement Tendu:

General information, for all battement tendu: מידע כללי הנוגע ל"בטמו טונדו":

Should be practiced in each position - front, side and back OR en croix, and with alternate legs. רגליים מתחלפות

Accent can be taken out or in.

דגש פנימה או החוצה

Should be practiced using change of weight and plié, temps lié, chassé, glissade, coupé and walking through feet.

a) Battement Tendu from 1st position: Showing clearly placement of the weight and shifting of weight. מיקום המשקל והעברת משקל ברורה

b) Battement Tendu from 5th position: Showing use of floor, different rhythms and accents, including quick use of the feet and battement relevé.

3) Battement Glissé, Battement Jeté, Battement Piqué and Pas de Cheval:

All can be taken in each direction or en croix, changing directions, shifting weight, using plié and cloche. לכל כיוון, בצלב, בהחלפת כיוונים, תוך העברת משקל, בשימוש בכפיפה ובצורת מטוטלת הלך ושוב.

General information for battement glissé, jeté and piqué:

Battement Glissé: Should be small, sharp, low to the floor for the use of the supporting foot in jumps such as temps levé.

Battement Jeté: Strong, out and in movement at $\pm 60^\circ$ for the use of the working leg in jumps such as jeté, assemblé.

Battement Piqué: To be sharp, direct and lifted up at the end.

4) Rond de jambe à (par) terre:

En dehors and en dedans, and lifting the leg to 45° while doing the rond de jambe.

This exercise could also include demi- rond de jambe, rond de jambe jeté, grand rond de jambe en l'air en dehors and en dedans, relevé lent, retiré devant and derrière or passé, développé, enveloppé, and should finish with a port de bras that includes:

Lunges en avant, en arrière and à la seconde, penché, balance in passé or in an open position such as attitude, arabesque.

This exercise must show good turn out, placement, smooth quality, soft port de bras, different rhythms, balance, strength and stability throughout.

5) Rond de jambe en l'air:

En dehors and en dedans, single and double.

This exercise could be combined with passé développé fondue, (devant or derrière) demi rond de jambe to start, and can also include demi- de la and or, strong fouetté movement from second to passé (use at 45°).

This is a good preparation for fouetté rond de jambe en tournant (taken at 45° or 90°).

CAN also be useful with high extensions (French school) as preparation for repertoire. ניתן לביצוע גם בגובה מלא (שיטה צרפתית) כהכנה לרפרטואר

6) Battement fondue:

In each direction or en croix, flat or on relevé.

Both legs must work in and out simultaneously and with complete co-ordination.

על שתי הרגליים לעבוד בו זמנית

בתיאום מלא

Can be done single or double.

Tombé, relevé and piqué can be included in this exercise.

7) Adagio:

Students are required to show slow, smooth, flowing, controlled strong technique on flat and using élevé, or relevé, with high extensions and balance in open positions.

This exercise could include:

1) Développés in all positions (devant, derrière, à la seconde and écarté (en dehors and en dedans).

2) Demi and grand rond de jambe en dehors and en dedans, including par terre to en l'air in attitude or with straight legs.

3) Élevé, tombé and piqué from 1 leg to 1 leg.

4) Penché, fouetté relevé, rotation.

5) Relevé lent

8) Battement frappé:

Accent out or in, on straight legs, using plié, relevé, singles and doubles.

Also can include use of flic-flac sur place or en tournant, deci- de la, batterie.

This exercise should show strong clear movement to a definite point and direction.

9) Petit battement:

Sur le coup de pied or around the knee, with accent or serré and battement battu (devant or derrière).

This exercise should show quick clear movement as a preparation for batterie, crossing devant and derrière and passing through a small turned out second position on flat and on relevé, using a wrapped or stretched foot.

10) Grand battement:

Showing quick strong movement up into the air and control on closing.

This exercise must be taken in all directions with different rhythms. Also using grand battement with retiré développé, enveloppé, piqué, battement en cloche, and using alternate legs (flat or on relevé).

.

11) Stretching:

To increase flexibility (not seen in exam).

12) Relevés:

As preparation for point work in 1st, 2nd, 5th and 4th position.

- 1) Relevés from 2 to 2, 2 to 1, 1 to 1, 1 to 2. Using 5th position, retirés, passes.
- 2) Raccourci.
- 3) Pas de bourrée piqué, relevé from a brush to 2nd and fouetté to plié sur le coup de pied devant and derrière.

B. Centre Practice עבודה במרכז

Centre practice will include:

- 1) Port de bras 2) Placement exercises 3) Adagio
- 4) Pirouettes - sur place, moving, grand pirouettes, pirouettes from the corner, 8 fouetté rond de jambe
- 5) Allegro – petit, medium, batterie and grand
- 6) Girls - point work
- 7) Boys – pirouettes a la seconde, entrechat six, single tour en l'air

First exercise should be a placement exercise showing stability without use of the barre.

To include: Battement tendu, glissé, jeté, fondue, soussous, soutenus en tournant, coupé, temps lié, chassé, rotation and rotation fouetté par terre, rond de jambe par terre and en l'air, battement frappé, petit battement.

All of the above with or without change of directions, using port de bras and co-ordination throughout.

Positions (directions) of the body:

- 1) Croisé devant and derrière
- 2) Effacé (ouverte)
- 3) Écarté (devant and derrière)
- 4) En face
- 5) Epaulé

Adagio:

Using same elements and qualities as at the barre

But adding: Use of rising and lowering in open positions, ranverseé relevé, pivot, promenade, at least one grand pirouette in an open position or pirouette in retiré and finishing in an open position. It is important in adage not only to show strong technical ability but to show soft flowing port de bras, musicality and to express one's self artistically.

Linking steps should be used as part of the adage: pas marché, soutenus en tournant, pas de bourrée (also en tournant), failli, balance de coté en avant and en arrière, pas de basque glissé en avant and en arrière. Students should be able to do grand fouetté in preparation for repertoire.

Grand battement:

As at the barre plus change of directions with different musical rhythms.

Pirouettes:

Should show balance, focus, timing.

1) Sur place from 5th position, 4th position - en dehors and en dedans, single and double. Preparation through battement tendu, rond de jambe, relevé in 5th, retiré passé etc.

2) Simple single and double pirouettes in retiré passé with preparation that moves.

For example:

A. Temps levé chassé pas de bourrée

B. Tombé relevé devant, à la seconde or arabesque

C. Pas de basque glissé, failli, posé piqué, balancé, (en avant, en arrière, en tournant, OR en diagonal).

All pirouettes to be shown en dehors and en dedans.

3) Grand pirouettes: Single or double in attitude, arabesque or à la seconde sur place or moving.

4) Pirouettes in retiré finishing in open positions devant, à la seconde, arabesque.

5) 8 fouettés rond de jambe on demi point.

6) En diagonal: Posé pirouette en dedans and en dehors, petit soutenus en tournant, relevé by half turns, emboîté relevé, chaîné.

Boys

Should include single or double tour en l'air, pirouettes à la seconde, sissonne en tournant chassé assemblé en diagonal as well as all the other pirouettes

ALLEGRO

Petit allegro:

Small jumps in 1st, 2nd, 4th, 5th position using different rhythms. Requires stretched feet, soft pliés upon landing and accent up except in the warm-up exercise where the emphasis should be on landing softly through the feet.

To include:

soubresaut, changement, coupé over and under, all pas de bourrées, petit jeté, jeté devant, derrière, en avant, en arrière, temps levé, all glissades, échappé sauté, retiré sauté sur le coup de pied, petit assemblé, sissonne simple, all sissonnes, all assembles, emboîté en tournant.

Medium size allegro:

Showing good ballon and movement quality, co-ordination and expressive face (enjoyment).

To include:

All petit allegro steps plus pas de chat, failli, demi-contretemps, sissonne changé, ballonné, ballotté, assemblé volé, sissonne doubles (retombé), temps de cuisse, balancé, retiré sauté, sissonne passé (ending with leg en l'air devant or in arabesque), single rond de jambe sauté.

Batterie:

Showing sharp, clear, brilliant quality.

To include:

Changement battu (royale), entrechat trios, quatre, cinq (devant, derrière),

Boys: Also Entrechat six.

Cabriole (devant, derrière)

Boys : Also À la seconde.

Brizés 2 to 2, 2 to 1, 1 to 1, 1 to 2, over and under.

Boys: Also Brizé volé, sissonne battu over and under.

Jeté battu, assemblé battu, temps levé battu, échappé battu.

Boys: Also beat échappé at the beginning and on closing, Coupé ballonné battu.

Grand Allegro:

Large high jumps showing wide strong movement with a clear understanding of the different dynamics.

- 1) Grand jeté en avant, grand jeté en tournant (entrelacé), grand échappé.
- 2) Fouetté sauté en tournant, renversé sauté, temps de flèche, grand rond de jambe sauté
- 3) Grand pas de basque (grand battement and développé), saut de basque en tournant.
- 4) Saut de chat, grand pas de chat, cabrioles, jeté elancé.
- 5) Posé (sissonne) temps levé in open position, pas de basque sauté.
- 6) Chassé coupé jeté en tournant, Jeté passé sauté en attitude (devant or derrière) also known as pas de poisson

Boys: Plus Sissonne en tournant, sissonne passé coupé assemblé, six volé, sauté retiré passé.

Reverance

קידה

N.B.

General terminology must be known. Each system has differences and these will be understood, accepted and taken into consideration. It is essential for each candidate to study the list of terminology provided and should they be studying in a different system the relevant teachers should provide them with the necessary information.

על התלמיד להכיר את הטרמינולוגיה של הבלט הקלאסי המצורפת למסמך.

מחול מודרני

מטרות

1. יכולת לבצע את הריקוד בהתבסס על מבנה הגוף (השלד והשרירים).
 2. הכרת והבנת סגנון המחול הנלמד על עקרונותיו ומרכיביו.
 3. יצירת מודעות ליכולות הגוף ולנתונים האישיים.
- א. יציבה (Alignment)
- ב. הבנת מקור התנועה ודרך הביצוע שלה.
- ג. יכולת ליצור הלימה בין תנועת הגוף לסגנון המחול הנלמד (טכניקה מובנית ו/או מחול עכשווי)
- ד. התאמת התנועה ליכולות הגוף.
- ה. ביצוע הוליסטי של תנועות הגוף תוך מודעות לקווים ולסגנון של הטכניקה הנלמדת

יכולת גופנית (מוטורית) - יישום המודעות הגופנית בתנועה

- א. קואורדינציה
- ב. גמישות, כוח, זריזות ומהירות
- ג. שווי משקל סטאטי ודינאמי
- ד. שליטה באברי הגוף ובתנועה
- ה. דיוק בביצוע
- ו. שימוש בנשימה בהתאם לביצוע התנועה
- * כל בית ספר ילמד טכניקה מובנית אחת ע"פ בחירתו

איכות תנועתית

- א. יכולת תנועה בדינמיקה משתנה.
- ב. פרשנות אישית של החומר התנועתי והבעה אישית.
- ד. ביצוע סגנון הריקוד באיכויות תנועה מגוונות ובדרכים שונות.

יכולת תנועה במרחב

- א. הכרת כיוונים וגבהים שונים במרחב ושליטה במעברים ביניהם.
- ב. יכולת שימוש במיקוד (פוקוס) של העיניים

יכולת לבצע ריקוד כמבצע יחיד (סולן) וכפרט בקבוצה.

- א. יכולת לשתף פעולה עם שאר הרקדנים
- ב. מתן מרחב לרקדנים השונים

מוסיקליות- הקשר בין תנועה למוסיקה

- א. הבנה, הבעה ויישום של קצב, מקצב ולריות בתנועה.
- ב. יכולת מתן פרשנות אישית למוסיקה בתנועה.
- ג. יכולת לרקוד על פי צורות מוסיקאליות שונות.

נוכחות בימתית

א. הבעה אישית (אקספרסיביות/דרמטיות/ליריות/קומיות).

ב. התמסרות והתמקדות ברגע הביצוע

ג. יכולת הקרנת בטחון עצמי

ג. יכולת תקשורת עם הקהל/ריקודיות

יכולת לבצע רצפי תנועה קצרים וארוכים.

טיפול זיכרון חזותי ותנועתי

יכולת לבצע רפלקציה בתהליך הלמידה.

הכרת רפרטואר של מחול מודרני ועכשווי.

תכנים : מחול מודרני Modern

הבחינה כוללת 3 חלקים:

עבודת רצפה

עבודה במרכז

התקדמות במרחב החדר

עבודה דרך חלקי הגוף הבאים:

(1) תנועת פלג גוף עליון- ראש, כתפיים, עמוד שדרה עליון

(2) תנועת מרכז הגוף- עמוד שדרה מרכזי – טורסו

(3) תנועת עמוד השדרה התחתון- בסיס עמוד השדרה, אגן הירכיים, מותן

(4) רגליים וכפות רגליים

חמום חלקי הגוף השונים תחילה בנפרד ולאחר מכן בקאורדינציה אחד עם השני.

שימוש בכל אחת מהפוזיציות הבאות:

על הרצפה:

(1) רגליים כפופות צמודות

(2) רגלים מושטות קדימה, ברכיים ישרות

(3) רגליים פשוקות (שניה, רביעית)

(4) שכיבה מלאה על הגב, הבטן או הצד

בעמידה:

(6) עמידה בפוזיציה ראשונה, שניה, רביעית, חמישית- בעמידה מקבילה או פתוחה

כיוונים: בישיבה, שכיבה או בעמידה

- 1) לפנים- עקולים, קימורים, קונטרקשן, כפיפות, נפילות
- 2) לצד- כפיפות, מתיחות צדיות
- 3) לאחור- קימורים, קשתות
- 4) סיבובים סביב ציר הגוף - הבאת חלקי גוף שונים לכיוונים שונים
- 5) הטיית גוף תוך כדי ישיבה, הטיית הגוף בזוויות שונות מהרצפה, הגדולה מביניהם 90° (שכיבה על הצד)

עבודת רצפה

1. תרגילי חמום

חמום כל חלקי הגוף והרגלים תוך שימוש בקימור, גלגול, כפיפה, קונטרקשן, מתיחה או וקימור בכל פוזיציות הישיבה והשכיבה.

יציבה פשוטה, חבור בין פוזיציות, הבנה ברורה ומעמיקה באפשרויות השימוש בגוף.

2. עבודת רגלים וכפות רגלים

3. הטיית, סיבובי גב עם הגוף או הרצפה כציר

4. הכנת הגוף לגלגולים – תרגילי מעבר משכיבה לישיבה ולהפך

5. תרגילים על הברכיים ודרך הברכיים – גלגול והכנה לנחיתה מקפיצות לתוך גלגולים תוך כדי שמירה על הברכיים

6. תרגילי חיזוק לזרועות וכפות ידיים כהכנה לגלגול או לנחיתה מקפיצות בסיוע הזרועות

עם ההתקדמות בעבודת הרצפה אנו מוסיפים שימוש בגב, ידיים, ראש ורגלים בקואורדינציות אחד לשני.

כל ציר, כל כוון הם אפשרות.

מוסיקליות – שימוש במוסיקה רכה ולירית לצד מוסיקה עוצמתית, בעלת דגשים ושימוש בקצבים ובמשקלים שונים.

מהרקדנים נדרש להציג גב/גוף חזק, תוך שימוש בפוזיציות נקיות וברורות ותנועה זורמת. נדרשת אפשרות השילוב, ברמה גבוהה של קואורדינציה תנועתית, דינמיקות שונות ושנויי מוסיקליות בתרגיל נתון.

עבודה במרכז

כל התרגילים הם המשכיות של עבודת הרצפה בעמידה.

1. תרגילי יציבה וארגון נכון של הגוף

שימוש ב:

plié, foot work, tendu, jeté, rond de jambe, grand battement, élevé, forced arch, coupé, passé, (שפיפה) squatting ...

שינויי כיוון עם וללא שימוש בגו (כפיפות, קימורים, הטיות וסיבובי גב) וידיים בקאורדינציה מלאה.

דגש על השימוש בפוקוס כחלק מהטכניקה, בכל העבודה.

שימוש במקצבים שונים (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 וכו') והצגת דינמיקות שונות בביצוע
Swings, stretches, suspensions, bounces, isolations

שימוש בכל פוזיציות הרגליים במקביל ובפתוח.

2. שינויי משקל ושיווי משקל

שימוש בתרגילים הקודמים בהוספת:

Chassés, lunges, falling and recovering the weight of the body and walks

ססה, לאנג', נפילה ואיסוף המשקל, הליכות.

חלק זה מחייב הבנה במעברי משקל - תנועה ולא רק פוזיציות.

3. אדאג' – תנועה איטית בשני שלבים

שלב ראשון : איכות תנועה איטית ונשלטת.

שימוש בתרגילים הקודמים בהוספת:

Fondues, développés, slow straight legged suspensions, shifts of weight (wide controlled chassés), slow turns on the floor (pivots, compass turns – in open position on the floor), slow open position pirouettes (in attitude front, side or back) using co-ordination of back and arms.

פונדו, דבלופה, הרמות רגלים ישרות, מעברי משקל (שסה רחב ונשלט), סיבובים איטיים עם רגליים על הרצפה (פיבוט - סבוב איטי כל רגל העמידה, סיבובי מצפן בפוזיציות פתוחות על הרצפה), פירואטים איטיים ונשלטים בפוזיציות פתוחות (אטיטיוד קדימה, הצידה או אחורה) תוך שימוש בגו וידיים.

שלב שני:

החלפת הקצב והאיכות של אותו תרגיל לתרגיל מהיר וזז ובכך הצגת התקפת התנועה, היכולת לשנות דינמיקה, כוח והבנתו של הרקדן את השימוש במעברי משקל מהירים.

4. גלגולים

כל האופציות בין שכיבה לעמידה: נפילה, גלגול, שפיפה, איסוף הגוף. הצגת שליטה ושימוש ברצפה.

5. קפיצות קטנות

כל הקפיצות הקטנות מהרפרטואר של הבלט הקלאסי במקביל ופתוח תוך יכולת השימוש בגו, ידיים, בסבוב ושנויי כיוונים.

Jumps are on 2 feet, 2 to 2 (glissade, assemblé, sissonne, échappé...), 2 to 1 (petit 13assemblé, sissonne ouvert...), 1 to 1 (leaps, ballonné, ballotté), 1 to 2 (petit, assemblé).

הקפיצות על שתי רגלים, משתים לשתיים, משתים לאחת, מאחת לשתיים, מאחת לאחת.

קפיצות קטנות עם שימוש במרחב החדר – מהפינה או מצד לצד.

Adding chassés, gallops, temps levés, runs, turns.

בצירוף שסה, צעד רדיפה, ריצות וסיבובים.

6. תנועה לרוחב החדר

בשילוב כל הרפרטואר עד לנקודה זאת.

הבנה מעמיקה במוסיקליות, דינמיקה תנועתית, איכות תנועה ושימוש בפוקוס.

כל התרגילים יכולים להיעשות בכיוונים שונים וגבהים שונים מהרצפה.

7. קפיצות גדולות

Grand jeté with straight legs and in attitude, barrel jumps, big temps levés from 1 leg, big sissonnes.

הקפיצות עם גב ישר או קמור.

יש לדעת נחיתה מקפיצות לתוך גלגול לרצפה.

חשוב ביותר בשיעור מודרני:

שימוש בחלל

שימוש בכל חלקי הגוף, נשימה ונפח בתנועה דרך החלל.

יכולת אמנותית – הבנת הרקדן שדרך בהירות התנועה הטכנית, הפשטות עליו להביע אמנותיות.

יצירת האיכות הנכונה בתזמון הנכון.

Modern dance

Material for dancers taking The Dance Recital –modern class

The exam consists of 3 parts:

Floor work
Center practice
Travelling across the floor

Working through the following parts of the body:

- 1) Upper body movement - head, shoulders, upper spine
- 2) Center body movement - center spine, torso
- 3) Lower spine movement – lower spine, pelvis, hips
- 4) Legs and feet

Warming the parts of the body first separately and then combining them.

And using any of these positions:

On the floor:

- 1) Feet together with bent knees
- 2) Legs forward knees straight
- 3) Legs open side
- 4) Fourth positions
- 5) Lying flat on back, or stomach, or side

In standing position:

- 6) Standing in positions 1st, 2nd, 4th, 5th – parallel or turn out

Directions: Applying to both sitting and standing positions

- 1) Front – curves, contractions, bends, falls
 - 2) Side – bends, lateral stretches
 - 3) Back – arches
 - 4) Twists around our axis bringing the body to different parts in different directions
 - 5) Tilts of the body staying seated (laterals)
- Tilting the body at different angles, the largest of which would be 90° to the floor (lying on your side).

Floor work

1. Warm up exercises

Warming up all parts of the back and legs using rolling, bending, contracting, falling using all sitting and lying positions.

Simple placement, connecting between positions, clear and extensive understanding of the possibilities of the back.

2. Foot work and leg work.

3. Tilts, twists on and off the axis of the floor.

4. Preparing the body for rolling – exercises going from lying to sitting and sitting to lying.

5. Exercises on and through the knees – preparation for landing from jumps into rolling without hurting the knees.

6. Exercises strengthening arms and hands in preparation for jumps which land using the arms to get to the floor.

As we progress on the floor we add use of back, arms, head and leg co-ordination.

Every axis, every direction is a possibility.

Musicality - use of soft fluid musicality as well as strong accented music and different rhythms.

Students are required to show strength of the back using both clear positions and fluid movement. They should show a high level of full body co-ordination as well as ability to combine different musicality and dynamics into one exercise.

Center work

All these exercises are a continuation of the floor work in standing position.

1. Placement exercises

Using plié, foot work, tendu, jeté, rond de jambé, grand battement, élevé, forced arch, coupé, passé, squatting ...

Changing directions with and without use of the back (curves, contractions, twists, tilts) and arms in full co-ordination.

Emphasis on using the focus as a part of technique throughout the work.

Using different rhythms (2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 etc.) and showing different dynamics when using stretches, swings, suspensions, bounces, isolations.

Using all standard positions in parallel and turn out.

2. Changing of the weight and balance

Using the exercises above but adding:

Chassés, lunges, falling and recovering the weight of the body and walks.
This requires the understanding of transitions, not only positions.

3. Adage in 2 stages

Quality of stage 1: Slow controlled adage movements.

Adding to the previous elements:

Fondues, développés, slow straight legged suspensions, shifts of weight (wide controlled chassés), slow turns on the floor (pivots, compass turns – in open position on the floor), slow open position pirouettes (in attitude front, side or back) using co-ordination of back and arms.

2nd stage :

Changing the rhythm and quality of the same exercise into a fast moving exercise bringing out the attack of the movement, the ability to change dynamics, strength and understanding by the dancer of the use of faster transitions.

4. Rolling exercise

Every possibility between standing and lying down – falling, rolling, recovering, squatting.
Showing control and use of the floor.

5. Small jumps

All petit allegro from the classical ballet in parallel and turn out with ability of full use of the back and arms, changing directions, turning.

Jumps are on 2 feet, 2 to 2 (glissade, assemblé, sissonne, échappé...), 2 to 1 (petit assemblé, sissonne ouvert...), 1 to 1 (leaps, balloné, ballotté), 1 to 2 (petit assemblé).

Small jumps across the floor

Adding chassés, gallops, temps levés, runs, turns.

6. Moving across the floor

Combining everything shown up to this point.

Extensive understanding of musicality, dynamics, movement qualities and focus.

Can be taken in all directions and at different heights from the floor.

7. Big jumps

Grand jetés with straight legs and in attitude, barrel jumps, big temps levés from 1 leg, big sissonnes.

Jumps can use straight or curved back.

Landing from jumps to rolling on the floor should be known.

Very important to the modern class:

The use of space.

Use of the body in its full length, breadth and volume through space.

Artistic ability – the dancer should understand that through the simplicity of clear technical movement the artistry must be shown.

Bringing out the correct quality at the correct moment.