

BEŞİNCİ SINIF

ÖNSÖZ

Bu sınıfın esas amacı barda, ortada yapılan egzersiz ve duruş pozisyonlarının belirlenmesidir. Hareketlerde bacakların, vücudun, kolların, başın yerleştirilmesi çok önemli olup bar, orta, allegro ve point hareketlerinde ilk uygulamanın öğretilmesini kapsamaktadır.

*Öğrencinin vücudunu kontrol edebilmesi gereklidir. Sağlamlık sağlandıktan sonra hareketler öğretilir.

*Egzersizlerde baş, göz, kollar ve bacaklar koordinasyonlu bir şekilde çalışmalıdır.

*Egzersizler müzikle beraber çalıştırılır.

*Hareketler mutlaka sağa ve sola çalıştırılır.

*Hareketlere barda iki el olarak başlanır. Daha sonra tek el çalışmasına geçilir.

*5. Sınıf için bacak hareketleri 25, 45, 90 derecede yapılır.

*Bütün hareketlere hazırlık ile başlanır.

*Başlangıçta tempo yavaştır. Geliştikçe hızlandırılır.

*Bar çalışmalarından önce reverans öğretilir.

*Ortada değişik yönlerde yürüyüş ve koşma çalıştırılır.

BAR EGZERSİZLERİ

1. Ayak pozisyonları, I. II. III. IV ve V. pozisyonlar.
2. Kolların pozisyonları, hazırlık-I. II. III. kol pozisyonları önce ortada daha sonra barda öğretilir.
3. Demi pliés I. II. III. V. ve IV. pozisyonlarda.
4. Grand plié I. II. III. V. pozisyonlardan
5. Battement Tendus
 - a. I. ve V. pozisyonda yana, öne, arkaya
 - b. Demi pliés ile I. ve V. pozisyonda yana, öne, arkaya
 - c. Demi pliés ile II. pozisyonda transfer ile
 - d. Passé par tere
6. Battement tendus jeté
 - a. I. ve V. pozisyondan yana, öne, arkaya

- b. Demi pliés ile beraber I. ve V. pozisyonlardan yana, öne, arkaya
- c. Puanté jeté I. ve V. pozisyonlardan yana, öne, arkaya
- 7. En dehors-en dedans tanıtılır.
- 8. Rond de jambe par terre için hazırlık en dehors en dedans
- 9. Demi rond de jambe par terre en dehors-dedans olarak öğretilir.
- 10. Plie soutenus I. Ve V. pozisyonlardan öne, yana, arkaya
- 11. Rond de jambe par terre dehors-dedans çok ağır ve pozisyonlarda durarak öğretilir.
- 12. I. II. ve III. port de bras
- 13. Sur le cou de pied öne ve arkaya
- 14. Battement fondus yana, öne, arkaya yılın ilk yarısı point tendus ile ikinci yarısı 45 derece
- 15. Rond de jambe par terre en dehors-dedans demi pliés ile
- 16. Releve I. II. ve V. pozisyonlardan ilk pliesiz sonra plie ile beraber
- 17. Battement retire sur le cou de pied
- 18. Petit battements sur le cou de pied yana
- 19. Battement frappés yana, öne, arkaya ilk yarı yıl point tendus, ikinci yarı yıl 30 derece
- 20. Battement relevé lents 45-90 derece I. ve V. pozisyondan öne, yana, arkaya
- 21. Battement développé öne, yana öne ve arkaya V. pozisyondan
- 22. Port de bras iki el barda, yana ve arkaya
- 23. Pas de bourrée iki el barda en dehors-dedans
- 24. Pas de bourrée soulevé, demi point de iki el barda, yerinde ve ilerliyerek
- 25. Battement développés öne, yana, arkaya
- 26. Rond de jambe en l'air en dehors-dedans
- 27. Grand Battement jetés 90 derece I. Ve V. pozisyonlardan öne, yana, arkaya

ORTA EGZERSİZLERİ

- 1. Epaulement, Croissee, Effacee
- 2. Demi plie I. ve II. pozisyonlardan en face, III. V. IV. pozisyonlardan epaulement
- 3. Grand plie I. II. ve V. pozisyonlarda en face
- 4. I. ve II. port de bras

5. Battement tendu
 - a) I. ve V. pozisyonlarda öne yana arkaya
 - b) Demi plie ile I. ve V. pozisyonlarda öne, yana ve arkaya
6. Battement tendu jete
 - a) I. ve V. pozisyonlardan bütün yönler
 - b) Demi plieye kapatarak I. ve V. pozisyonlardan bütün yönler
7. Rond de jambe par terre hazirligi en dehors en dedans
8. Demi rond de jambe par terre
9. Plie soutenus bütün yönler
10. Battement fondus bütün yönler tendu ile
11. Battement frappe bütün yönler tendu ile
12. Battement double frappe tendu ile
13. Battement releve lents 45 derece bütün yönler
14. Battement developpe bütün yönler
15. Grand battement jete I. ve V. pozisyondan bütün yönler
16. Releve demi pointte I. II. V. pozisyonlardan düz bacak ve demi plie ile
17. Pas de bourree suivi en face yerinde ve ilerleyerek

ALLEGRO

1. Temps sauté I. ve II. pozisyonda
2. Changement de pieds
3. Pas echappé II. pozisyona
4. Pas assemblés yana
6. Pas glissade yana
7. Pas balance
8. Pas chasse V. pozisyonda öne ilerleyerek
9. Trampelen I. ve II. pozisyonda

POINT

1. Relevés I. II. V. pozisyonlarda
2. Pas echappé I. ve V. pozisyondan II. pozisyona
3. Pas assemblés soutenu en face (bacak yana açılarak)
4. Pas couru düz öne I. pozisyonda öne ve arkaya
5. Pas glissade
6. Pas de bourree souvi 5. pozisyonda, yerinde ve öne ilerleyerek

ALTINCI SINIF

ÖNSÖZ

Bu sınıfın esas amacı, V. sınıfta öğretilenleri geliştirmek, yeni hareketlerle vücut kondüsyonunu arttırmak ve teknik bakımdan seviyeyi yükseltmektir. Öğrenci hazırsa bazı hareketler tek bacak üstünde ve demi pointte öğretilir.

BAR EGZERSİZLERİ

1. Grand plie IV. pozisyondan
2. Battement Tendus
 - a. V. pozisyonda yana, öne, arkaya
 - b. Demi pliés ile beraber
 - c. Double tendu I. ve V. pozisyondan yana
 - d. Demi pliés ile II. pozisyondan transfer ile
 - e. Passé par terre
3. Battement soutenu tendus pliés öne, yana, arkaya, V. Pozisyondan diz düz ve releve ile
4. Battement tendus jeté
 - a. V. pozisyondan yana, öne, arkaya
 - b. Demi pliés ile beraber
 - c. Piqué jeté yana, öne, arkaya
5. Rond de jambe par terre en dehors-dedans
6. Port de bras daha sonra vücutla beraber ve egzersizlerle birleştirilerek verilir.

7. Battement fondus yana, öne, arkaya 45 derece ile ve demi pointte
8. Rond de jambe en l'air en dehors-dedans
9. Battement frappés yana, öne, arkaya, 30 derece
10. Battement doubles frappés öne, yana, arkaya 30 derece
11. Petit battements sur le cou de pied demi pointte
12. Battement relevé lents 90 derece, V. pozisyondan öne, yana, arkaya
13. Demi detourne iki bacak üstünde demi plie ile ve demi pliésiz
14. Grand Battement jetés 90 derece V. pozisyondan öne, yana, arkaya
15. Relevé demi point I. II. V. IV. pozisyonlardan demi pliésiz ve demi plié ile
16. V. Pozisyondan priouette hazırlığı

ORTA EGZERSİZLERİ

1. Pozlar croisee, effacee, ecarte ön ve arka, I. II. III. Arabesque
2. Grand plie IV ve V. pozisyonlarda en face ve epaulement larda
3. III. Port de bras
4. Battement tendu
 - a) Double tendu I. ve V. pozisyondan II. pozisyona
 - b) Demi plie ile II. pozisyona ve II. pozisyondan transfer
 - c) Croisee ve effacee pozlarda
5. Battement tendu jete pique tüm yönlere
6. Rond de jambe par terre en dehors en dedans
7. Battement soutenus tendu ile bütün yönlere
8. Battement fondu tüm yönlere 45 derecede
9. Battement Double Frappe tüm yönlere 45 derecede
10. Petit Battement Sur le cou de pied de
12. Rond de jambe en l'air en dehors ve en dedans
13. Battement relevés lents bütün yönlere 90 derecede
14. Battement developpe bütün yönlere 90 derece
15. Grand battement jete V. pozisyondan tüm yönlere
16. Pas de bourree ayak değiştirerek en face ta bitiriş epaulement en dehors-en dedans

17. V. pozisyondan demi detourne (ayak değiştirerek) demi pointte döz bacak ve demi plie ile

ALLEGRO

1. Temps sauté V. pozisyonda
2. Pas assemble öne ve arkaya
3. Sissonne fermé öne, yana ve arkaya
4. Sissonne simple
5. Pas de basque en dehors-en dedans
6. Pas jete yana

POİNT

1. Pas echappé V. pozisyondan
2. Pas assemblés soutenu öne ve arkaya
3. Pas de bourrée souivi en tournant
4. Pas de bourrée en face bitiriş epaulment
5. Pas couru döz I. pozisyonda öne ve arkaya
6. Pas glissade öne ve arkaya

YEDİNCİ SINIF

BAR EGZERSİZLERİ

- 1) Croisé, effacé ve ecarté duruřlarda küçük ve büyük pozlar (öne ve arkaya) ve II. arabesque pozu; destek diz gergin ve demi plié'de,
- 2) Battement tendus;
 - a) Küçük ve büyük pozlarda
 - b) II. ve IV. pozisyonlar demi plié ile, transfersiz ve trasfer ile
 - c) Double battement tendus
- 3) Battement tendus jete;

- a) Küçük ve büyük pozlarda
 - b) Balancoire (en face)
- 4) Demi-rond de jambe, 45'de; en dehors-en dedans, tam ayakta ve demi point'te
- 5) Battement fondu;
- a) Demi point ile bütün yönlere
 - b) Küçük pozlarda tendu ile, 45 derecede ve demi point'te
 - c) Plié-relevé; en face ve küçük pozlarda
 - d) Double battement fondu, bütün ayakta ve demi point'te
- 6) Battement soutenu en face ve küçük pozlarda; tendu ile ve 45 derecede, tam ayakta ve demi point'te
- 7) Battement frappé; en face demi point'te ve küçük pozlarda
- 8) Battement double frappé; demi point'te
- 9) Petit battement sur le cou de pied demi point'te
- 10) Flic öne ve arkaya; tam ayakta ve demi point'te bitirerek
- 11) Pas tombé ilerlemeden; çalışan bacak önde veya arkada sur le cou de pied'de bitirerek
- 12) Pas coupé; tam ayakta ve demi point'te
- 13) Rond de jambé en l'air en dehors-en dedans, demi point'te
- 14) Petit temps relevé en dehors-en dedans; tam ayakta ve demi point'te,
- 15) Battement relevé lent ve battement développé; 90 derece
- a) Croisé, effacé ve écarté öne ve arkaya, attitude effacé, croisé öne-arkaya ve II. arabesque pozlarında,
 - b) Battement développé passe; en face duruşta ve passe ile pozdan-poza geçerek
- 16) Demi ve grand rond de jambé 90 dercede, en dehors-en dedans
- 17) Grand battement jeté;
- a) En face ve büyük pozlarda,
 - b) Grand battement jeté sur le point (en face ve büyük pozlarda),
- 18) Relevé demi point;
- a) IV. pozisyonda
 - b) Çalışan bacak sur le cou de pied'de
 - c) Çalışan bacak 45 derecede
- 19) I. ve III. port de bras; çalışan bacak tendu ile, ön, arka ve yanda, destek diz gergin ve demi plié'de
- 20) Detournée; V. pozisyon demi point ve demi plié'de başlayarak

- 21) Fouette; en dehors-en dedans, parmak ucu gergin yerde, ¼ ve ½ dönüşle, destek diz gergin ve demi plié'de,
- 22) Soutenu entournant en dehors-en dedans ½ dönüşle, parmak ucu gergin yerde başlayarak,
- 23) Tek bacak üzerinde ½ dönüş; çalışan back sur le cou de pied'de, en dehors-en dedans,
- 24) V. pozisyondan en dehors-en dedans pirouette, çalışan bacak sur le cou de pied'de ve retire'de

ORTA EGZERSİZLERİ

*Egzersizler en face ve pozlarda uygulanır.

- 1) Croisé, effacé ve ecarté küçük ve büyük pozlar ve I. , II. , III. arabesque
- 2) Grand plié Iv. pozisyonda; en face, croisé ve effacé
- 3) Battement tendus; "b" şıkkı hariç barda ki egzersizler tekrar edilir,
- 4) Battement tendus jeté ve jeté piqué; barda ki egzersizler tekrar edilir,
- 5) Rond de jambé par terre en dehors-en dedans; destek diz gergin ve demi plié'de
- 6) Demi rond de jambé ve rond de jambé en l'air, 45 derecede, en dehors-en dedans
- 7) Battement fondu;
 - a) Küçük pozlarda; tendu ile ve 45 derecede,
 - b) Plié relevé 45 derecede; en face ve küçük pozlarda,
 - c) Double battement fondu
- 8) Battement soutenu; 45 derecede, en face ve küçük pozlarda
- 9) Battement frappé; 30 derecede, en face ve küçük pozlarda
- 10) Battement double frappé; 30 derecede, en face ve küçük pozlarda,
- 11) Petit battement sur le cou de pied,
- 12) Rond de jambé en l'air en dehors-en dedans,
- 13) Flick, öne ve arkaya, releve ile demi pointte
- 14) Pas tombé ilerlemeden, çalışan bacak sur le cou de pied'de ve pas coupé,
- 15) Battement relevé lent, battement développé ve developpe passe; en face ve tüm pozlarda (IV. arabesque pozu dışında),
- 16) Demi-rond de jambé 90 derecede, en face, en dehors-en dedans,
- 17) Grand battement jeté ; büyük pozlarda, pointe en face ve pozlarda
- 18) IV. ve V. port de bras

- 19) Temps lié par terre; port de bras ile,
- 20) IV. arabesque; tendu ile
- 21) Relevé demi point; IV. pozisyonda, en face, croisé ve effacé
- 22) Pas de bourrée;
 - a) De coté; parmak ucu yere ve 45 deceye açılarak,
 - b) Balotté; çalışan bacak tendu ve 45 dereceye açılarak croisé ve effacé
- 23) Demi detourné, V. pozisyon demi plié ve demi point'te başlayarak,
- 24) II. pozisyondan en dehors-dedans pirouette hazırlığı; çalışan bacak sur le cou de pied'de
- 25) Soutenu en tournant ½ dönüşle, en dehors-en dedans
- 26) Glissade en tournant ½ dönüşle, en dehors-dedans

ALLEGRO

- 1) Temps saute; IV. pozisyonda, en face, croisé ve effacé
- 2) Grand changement de pieds
- 3) Petit changement de pieds
- 4) Changement de pieds en tournant ¼ ve ½ dönüşle,
- 5) Grand pas echappe; II. ve IV. pozisyonlar, croisé ve effacé
- 6) Pas assemble; çalışan bacak öne ve arkaya açılarak, en face, croisé ve effacé
- 7) Sissonne simple küçük pozlarda,
- 8) Pas jeté, öne ve arkaya, ilerleyerek en face ve küçük pozlarda, bitiriş sur le cou de pied ve 45 derecede
- 9) Pas glissade; en face ve küçük pozlarda, öne ve arkaya ilerleyerek
- 10) Pas coupé
- 11) Pas chasse; en face ve küçük pozlarda, yana, öne ve arkaya ilerleyerek
- 12) Pas de chat; sur le cou de pied
- 13) Sissonne fermé; pozlarda
- 14) Sissonne ouverte pas developpé; çalışan bacak 45'ye açılarak, en face ve küçük pozlarda
- 15) Pas emboité; sur le cou de pied öne ve arkaya
- 16) Pas de basque; öne ve arkaya ilerleyerek
- 17) Pas ballance en tournant, ¼ dönüş ile

19) Temps leve I. ve II. arabesque

20) Pas echappe battu

21) Tour en l'air

POINT

1) Relevé; IV. pozisyonda, en face ve croisé, effacé

2) Pas echappe;

a) IV. pozisyonda, en face, croisé ve effacé

b) II. ve IV. pozisyonlarda, tek bacak üzerinde bitirilerek (çalışan bacak sur le cou de pied'de),

3) Pas assamble soutenu; en face ve pozlarda

4) Pas de bourrée; pozlarda bitirerek

5) Pas de bourrée balotté; tendu ile, croisé ve effacé

6) Pas couru; en face ve pozlarda öne ve arkaya ilerleyerek

7) Pas glissade; en face ve pozlarda yana, öne ve arkaya ilerleyerek

8) Temps lie par terre

9) Sissonne simple

10) Demi detournée ve detournée

11) Sus-sous

12) Pas jeté çalışan back sur le cou de pied'de, yana, öne ve arkaya

13) Pas coupé ve pas coupé balloné

14) II. ve V. pozisyondan pirouette

15) IV. Pozisyondan en dehors-en dedans pirouette hazırlığı

SEKİZİNCİ SINIF

BAR EGZERSİZLERİ

1) Grand plié II. port de bras ile

2) Battement tendus pour batterie,

3) Rond de jambé 45 derecede; demi point ve demi plié'de,

- 4) Battement fondu;
 - a) Double,
 - b) Plié relevé demi ve rond de jambe 45 derecede, en face ve pozdan poza,
- 5) Battement soutenu 90 dercede; en face ve pozlarda, demi point'te,
- 6) Battement frappé; en face ve pozlarda, demi point ve relevé demi point ile,
- 7) Double frappé; en face ve pozlarda, demi point ve relevé demi point ile
- 8) Flic-flac; bütün ayakta ve demi point'te bitirerek ve ½ dönüş ile,
- 9) Pas tombé ilerleyerek; çalışan bacak tendu ile, sur le cou de pied'de ve 45 derecede bitirerek,
- 10) Rond de jambé en l'air; demi plié'de bitirerek,
- 11) Battement relevé lent ve battement developpé pozlarda
 - a) Demi point'te,
 - b) Demi plié'ye açarak,
 - c) Demi plié'de 90'de başlayarak; ağırlık diğer bacağa transfer ile (bütün ayakta),
- 12) Grand battement jeté passe par terre, bitiriş tendu ile öne ve arkaya
- 13) III. port de bras; çalışan bacak tendu ile, destek bacak demi plié'de
- 14) Soutenu en tournant tam dönüş en dehors-en dedans, tendu ile ve 45 derecede
- 15) Tombé ile başlayarak ½ dönüş bir bacak üzerinde, diğer bacak sur le cou de pied'de

ORTA EGZERSİZLERİ

- 1) Grand plié port de bras ile
- 2) Battement tendus en tournant en dehors-en dedans, 1/8 ve ¼ dönüş ile
- 3) Demi rond de jambé 45'de, demi point'te ve demi plié'de, en dehors-en dedans,
- 4) Battement fondu;
 - a) demi point'te en face ve pozlarda,
 - b) Plié relevé demi rond ile, tam ayakta ve demi point'te,
 - c) Double battement fondu tam ayakta ve demi point'te,
 - d) En face bütün ayakta 90 derecede,
- 5) Battement soutenu;
 - a) Bütün ayakta ve demi point'te, 45 derecede, en face ve tüm pozlarda,

- b) En face ve pozlarda bütün ayakta, 90 derecede,
- 6) Battement frappé demi pointte ve releve ile demi pointe
- 7) Battement double frappé en face ve pozlarda öne yana ve arkaya;
 - a) Demi point'te,
 - b) Relevé ile demi pointe,
 - c) Bitiriş demi pliede en face ve pozlarda
- 8) Petit battement sur le cou de pied demi point'te,
- 9) Flic-flac en face bütün ayakta, bitiriş demi pointte
- 10) Pas tombé ilerleyerek;
 - a) Tendu ile ve 45 derecede
 - b) Sur le cou de pied'de,
- 11) Pas coupé demi point'te,
- 12) Rond de jambé en l'air en dehors-en dedans, demi point'te,
- 13) Petit temps relevé en dehors-en dedans, bütün ayakta, bitiriş demi pointte
- 14) Battement relevé lent ve développé;
 - a) IV. Arabesque, bütün ayakta
 - b) En face ve pozlarda demi pointte ve demi plie ile
- 15) Grand rond de jambé developpe en dehors-en dedans 90 derecede, en face ve pozdan-poza,
- 16) Temps lié 90 derece bütün ayakta,
- 17) Grand battement jeté passe par terre öne ve arkaya en face ve pozlarda
- 18) III. port de bras, tendu ile, transfersiz ve transfer ile;
 - a) destek bacak gergin
 - b) destek bacak demi plié'de
- 19) V. ve VI. port de bras
- 19) Pas de bourrée dessus-dessous en face
- 20) Pas de bourrée entourant
 - a) Pas de bourrée simplé entourant en dehors-en dedans
 - b) Pas de bourrée balotté entourant, ¼ dönüşle, parmak ucu yerde, 25 ve 45 derecede,
- 21) Pas jeté fondu öne ve arkaya ilerleyerek,
- 22) Soutenu en tournant en dehors-en dedans, ½ ve tam dönüşle, tendu ile ve 45 derecede başlayarak,

23) Pas glissade entournant en dehors-en dedans yana ilerleyerek, pas glissade entournant en dedans diagonalde

24) Fouette en dehors-en dedans, tendu ile, $\frac{1}{4}$ ve $\frac{1}{2}$ dönüşle,

25) Pirouette sur le cou de pied IV. Pozisyondan, pirouette en dehors ve endedans V. IV. ve II. pozisyondan, bitiriş IV. ve V. pozisyonda

ALLEGRO

1) Temps saute, V. pozisyonda öne, yana, arkaya ilerleyerek

2) Changement de pied, V. pozisyonda öne, yana, arkaya ilerleyerek

3) Echappe en tournant, II. ve IV. pozisyonda, $\frac{1}{4}$ ve $\frac{1}{2}$ dönüşle

4) Double Pas assamble en face ve pozlarda

5) Pas assamble ilerleyerek en face ve pozlarda

6) Sissonne simple en tournant, en dehors-en dedans $\frac{1}{2}$ dönüşle (erkek öğrenciler için),

7) Pas jeté,

a) Çalışan bacak öne ve arkaya açılarak

b) Bütün yönlere ilerleyerek, en face ve küçük pozlarda, bitiriş 45 derece ve sur le cou de piedde

7) Pas emboite, öne ve arkaya 45 derecede, ilerleyerek ve entournant

8) Pas de chat; bacak geriye açarak

9) Temps leve, sur le cou de pied'de,

10) Sissonne ouverte 45 derecede, küçük pozlarda, yerinde ve ilerleyerek

11) Sissonne tombé en face ve pozlarda

12) Temps lie saute,

13) Pas balloné yana, öne, arkaya, en face ve pozlarda, yerinde ve ilerleyerek

14) Entrechat quatre

15) Royal

16) Pas assamble battu (erkek öğrenciler için),

17) Tour en l'air (erkek öğrenciler için)

POINT

1) Pas echappe en tournant, II. ve IV. pozisyonlarda $\frac{1}{4}$ dönüş ile ($\frac{1}{2}$ de olabilir)

- 2) Pas assemble soutenu en tournant, en dehors-en dedans $\frac{1}{2}$ dönüş ve tam dönüş ile
- 3) Pas de bourrée dessus-dessous en face
- 4) Pas de bourrée ballote entourant $\frac{1}{4}$
- 5) Pas glissade entourant $\frac{1}{2}$ ve tam dönüşle, yana ilerleyerek
- 6) Sissonne simple en tournant $\frac{1}{4}$ ve $\frac{1}{2}$
- 7) Sissonne ouverte par developpé 45 derecede, tüm yönlere ve pozlarda
- 8) Pas tombé pozdan poza tendu ile ve 45 derecede
- 9) Relevé, çalışan bacak sur le cou de pied'de, 2-4 kez üst üste
- 10) Pas coupé ballone, yana açarak
- 11) Pas ballone, yana, öne, arkaya ilerlemeden
- 12) Pas jeté pozlarda, 45 derecede, bitiriş demi pliède
- 13) Pas jeté fondu, diagonalde, öne ve arkaya
- 14) Pas polka, bütün yöneler
- 15) Pirouette sur le cou de pied en dehors- en dedans V. Ve IV. pozisyondan

POINTE JUMP

- 1) Temps saute V. Pozisyonda, yerinde
- 2) Changement de pieds (en face)