

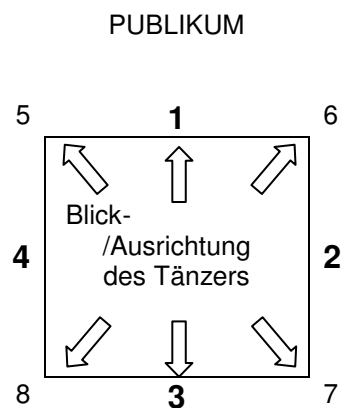
Inhaltsverzeichnis

RAUMRICHTUNGEN (RR) / ALIGMENT	S. 4
HALTUNG / GRUNDPOSITIONEN	
> Classical pose	S. 4
> Épaulement	S. 4
GRUNDSCHRITTE	
> Retiré passé	S. 5
> Retiré devant/derrière	S. 5
> (Pas) Soutenu	S. 5
Relevé	
> Relevé in 1 st / 2 nd	S. 5
> Relevé in 4 th or 5 th	S. 5
> Relevé devant/derrière	S. 5
> Relevé passé derrière	S. 5
> Relevé passé devant	S. 5
> Échappé relevé (to to 2 nd or 4 th)	S. 5
> Chassé en avant	S. 6
> Chassé from an open position	S. 6
> Chassé passé en avant (from a closed position)	S. 6
> Chassé passé en arrière	S. 6
> Coupé dessous / under	S. 6
> Coupé dessus / over	S. 6
> Posé en avant	S. 6
> Posé en arrière	S. 6
> Posé de côté	S. 6
> Pivot en dedans	S. 6
> Pivot en dehors	S. 7
> Rotation à terre	S. 7
> Fouetté à terre	S. 7
> Tombé (en avant, en arrière or de côté)	S. 7
> Cokus	S. 7
ALLEGRO	
> Sauté in 1 st , 2 nd or 4 th	S. 8
> Soubresaut (in 5 th)	S. 8
> Changement	S. 8
> Changement battu	S. 8
> Entrechat quatre	S. 8
> Échappé sauté (fermé) to 2 nd	S. 8
> Échappé sauté (fermé) to 4 th	S. 8

> Grand échappé sauté	S. 8
> Échappé sauté battu (fermé) (to 2 nd with change of feet)	S. 8
> Sissonne ordinaire devant	S. 9
> Sissonne ordinaire derrière	S. 9
> Sissonne ordinaire passé derrière	S. 9
> Sissonne ordinaire passé devant	S. 9
> Temps levé with cou-de-pied derrière	S. 9
> Temps levé with cou-de-pied devant	S. 9
> Posé temps levé (in 1 st arabesque)	S. 9
> Chassé temps levé (in 1 st arabesque)	S. 9
> Jeté ordinaire derrière	S. 9
> Jeté ordinaire devant	S. 10
> Petit jeté derrière	S. 10
> Petit jeté devant	S. 10
> Assemblé dessus / over	S. 10
> Assemblé dessous / under	S. 10
> Assemblé devant	S. 10
> Assemblé derrière	S. 10
> Petit assemblé (devant/derrière)	S. 10
> Pas de chat	S. 10
Ballonné	
> Ballonné en avant	S. 11
> Ballonné en arrière	S. 11
Pas de bourrée	
> Pas de bourrée derrière	S. 11
> Pas de bourrée devant	S. 11
> Pas de bourrée dessous / under	S. 11
> Pas de bourrée dessus / over	S. 11
> Pas de bourrée piqué (dessous / under)	S. 11
> Pas de bourrée piqué sur le cou-de-pied (dessous / under)	S. 11
> Glissade derrière	S. 12
> Glissade devant	S. 12
> Glissade dessus / over	S. 12
> Glissade dessous / under	S. 12
> Running glissade / glissade piqué	S. 12
Pas de basque	
> Pas de basque glissé en avant	S. 12
> Pas de basque glissé en arrière	S. 12
Pas de basque sauté	
> Pas de basque sauté en avant	S. 13
> Pas de basque sauté en arrière	S. 13
Balancé / Pas de valse	
> Balancé de côté (girls)	S. 13
> Balancé de côté (boys)	S. 13
> Balancé en avant	S. 13
> Balancé en arrière	S. 13
> Balancé en tournant over	S. 13
> Balancé en tournant under	S. 13

> Demi-contretemps	S. 14
> Full-contretemps	S. 14
> Sissonne fermée de côté dessus / over	S. 14
> Sissonne fermée de côté dessous / under	S. 14
> Sissonne fermée de côté devant	S. 14
> Sissonne fermée de côté derrière	S. 14
> Sissonne fermée en avant	S. 14
> Sissonne fermée en arrière	S. 15
> Sissonne ouvert en avant	S. 15
> Sissonne ouvert en arrière	S. 15
> Grand jeté en avant (in 2 nd arabesque)	S. 15
> Brisé dessus / over	S. 15
> Brisé dessous / under	S. 15
> Coupé fouetté raccourci (relevé)	S. 15
> Coupé fouetté raccourci sauté	S. 15
> Single tour en l'air (boys)	S. 16

RAUMRICHTUNGEN (RR) / ALIGNMENT



Blick-/Ausrichtung nach...

Fuß- und/oder Beinposition

1	alle sind möglich	En face
5, 6	3. od. 5. der Fuß zum Publikum ist vorne	Croisé
5, 6	3. od. 5. der Fuß zum Publikum ist hinten	Ouvert / Effacé
5, 6	Spielbein RR 5/6 (à la seconde), Arme in 4., vorderer Arm oben, leichtes Épaulement (mit vorderer Schulter vor), Blick in die obere Hand, Oberkörper leicht zum Standbein geneigt	Écarté devant
7, 8	Spielbein RR 7/8 (à la seconde), Arme in 4., hinterer Arm oben, Oberkörper leicht über das Standbein geneigt, Blick entlang des vorderen Armes	Écarté derrière

Bewegungsrichtung

1	vorwärts	En avant
2, 4	seitlich	De côté
3	rückwärts	En arrière

HALTUNG / GRUNDPOSITIONEN

> **Classical pose**

Gewicht auf einem gestreckten Standbein, Spielbein befindet sich dahinter mit gebeugtem Knie und gestrecktem Fuß auf dem Boden. Die Innenseiten der Knie berühren sich.
Arme in demi-seconde.

> **Épaulement**

En face, 5th position, right foot devant; bras bas

Aus der Hüfte wachsen, den oberen Torsobereich rotieren/drehen (Hüfte bleibt stabil und gerade!), so dass die rechte Schulter vor kommt und etwas über den rechten Fuß zeigt, während die linke etwas nach hinten wandert.

Kinn leicht hoch, Augen schauen auf 6 (rechte Diagonale)

GRUNDSCHRITTE**> Retiré passé** (from 3rd or 5th)

Der vordere (oder hintere) Fuß wird vom Boden zu einem Petit Retiré "abgepellt" (das entsprechende Knie wird leicht gebeugt und *gleichzeitig* hebt sich die Ferse des gleichen Beines, so dass der Fuß in einer vollständig gestreckten Cou-de-pied-Position endet). Durch das Hochziehen des vollständig ausgedrehtem Oberschenkels, wodurch die Hüfte gerade gehalten wird, wird der Fuß auf direktem Wege in die Retiré-Position (d.h. Zehenspitzen legen seitlich am Standbein auf Höhe des Knies an) gebracht. Anschließend wird der Fuß zurück in die geschlossene Fußposition (3. oder 5.) gebracht, jedoch endet der vordere Fuß (d.h. des Spielbeines) hinten (bzw. der hintere Fuß vorne).

> Retiré devant/derrière

Beginnt wie ein Retiré Passé, allerdings wird der Fuß nach dem „Abpellen“ an der Vorder- bzw. Rück-Seite des Standbeines hochgeführt, bis der kleine Zeh die Mulde unter dem Knie berührt bzw. bis der kleine Zeh hinten die gleiche Höhe wie bei einem Retiré devant erreicht. Der Rückweg in die geschlossene Fußposition (3. oder 5.) ist der gleiche.

> (Pas) Soutenu

Aus einer Ersten, Dritten oder Fünften Fußposition (meistens jedoch aus der Fünften):

Gleichzeitig wird das Standbein ins Fondu und das Spielbein ins gestreckte Dégagé (devant, à la seconde/de côté oder derrière) gebracht.

Beim Schließen wird *gleichzeitig* das Standbein gestreckt und das Spielbein zurück in eine geschlossene Fußposition gebracht (d.h. Erste, Dritte oder Fünfte).

Bei der ganzen Bewegung bleiben **Oberkörper und Hüfte stabil und gerade!!!**

Relevé

Ein kraftvolles und schnelles Hochziehen eines oder beider Beine auf die Halbespitze. Die Bewegung beginnt und endet immer mit einem Plié oder Fondu.

> Relevé in 1st / 2nd

Aus dem Plié. Die Muskeln unter dem Fußspann aktivieren die Mittelfußknochen, so daß ein gleichmäßiger Abdruck vom Boden stattfindet und somit auch sofort die Beine gestreckt werden.

Das Gewicht wird bei der Relevé-Bewegung „gehoben“ und bei der Rückkehr ins Plié „gehalten“.

> Relevé in 4th or 5th

Damit die gekreuzte 4. oder die enge 5. Position gehalten werden kann, muß bei der Relevé-Bewegung eine kleine Anpassung der Zehen statt finden (d.h. ein „Zusammenziehen“ der Beine), so daß die Füße im Relevé weiterhin gekreuzt bleiben und eine Linie bilden.

> Relevé devant/derrière

Ein Relevé aus der 5. Position in Retiré devant/derrière und Landung wieder in der 5. in Plié.

Die Relevé-Bewegung des Standbeines findet *gleichzeitig* mit der scharfen Retiré-devant-/derrière-Bewegung des Spielbeins statt. Zudem werden die Zehen des Standbeines minimal versetzt, so dass die Achse durch das Standbein verläuft. Das Körpergewicht wird dabei „hochgezogen“.

Die Landung muss so koordiniert werden, dass beide Füße *gleichzeitig* wieder in der 5. in Plié enden.

> Relevé passé derrière

Gleicher Bewegungsablauf wie bei einem Relevé devant, außer dass der Fuß aus der Retiré-devant-Position beim Rückweg in die 5. hinten schließt.

> Relevé passé devant

Gleicher Bewegungsablauf wie bei einem Relevé derrière, außer dass der Fuß aus der Retiré-derrière-Position beim Rückweg in die 5. vorne schließt.

> Échappé relevé (to to 2nd or 4th)

Ein Relevé, bei dem die Füße aus einer geschlossenen Position (d.h. 1., 3. oder 5.) in eine offene (d.h. 2. oder 4.) und zurück in eine geschlossene Position zurückkehren.

Aus dem Plié und mit gleichmäßigem Abdruck von beiden Füßen vom Boden, „schnappen“ die Füße nach außen in eine offene Position (2. oder 4.) auf Halbspitze. Um dabei das Auswärts der Beinen zu behalten muss die Gesäßmuskulatur sehr aktiv sein.

Bei der Rückkehr in die geschlossene Position findet eine „einwärts ziehende“ Bewegung, die in Plié endet, statt.

Während des ganzen Echappé Relevés wird der Rumpf durch die Bauch- und Rückenmuskulatur stabil gehalten.

> **Chassé en avant / en arrière**

Verbindungsschritt bestehend aus einer über den Boden schleifenden Bewegung des Fußes nach vorne bzw. nach hinten

> **Chassé from an open position** (aus einer “offenen Fußposition”) (hier devant, geht aber auch derrière)

En croisé, left foot dégagé derrière, bras bas

Der hintere Fuß schleift über den Boden durch die 1. im Plié und zeichnet eine Diagonale bis zur „gekreuzten“ 4. im Plié.

Während des Schleifens werden die Arme in die 1. Position gebracht.

> **Chassé passé en avant (or from a closed position** = aus einer “geschlossenen Fußposition”)

En croisé, 5th right foot devant, bras bas

Der hintere Fuß wird gestreckt und mit der Spitze seitlich, tief an die Ferse des Standbeines angelegt, in Berührung mit dem Fußboden bleibend. Dann schließt der Fuß in die 5. vorne, *gleichzeitig* jedoch beginnt das Demi-plié und der Fuß wird über den Boden in eine „gekreuzte“ 4. ins Plié geschliffen.

Während des Schleifens werden die Arme in die 1. Position gebracht.

> **Chassé passé en arrière**

Gleicher Bewegungsablauf wie beim Chassé passé en avant allerdings beginnt der vordere Fuß die Bewegung und das Schleifen geht nach hinten.

> **Coupé dessous (under)**

En face, right foot sur le cou-de-pied derrière en fondu; bras bas

Standbein drückt leicht in den Boden und streckt sich dadurch zu einem Rise, während das hintere Bein (Spielbein) sich ebenfalls streckt und durch die Gewichtsverlagerung vom vorderen, linken auf den hinteren Fuß (enge Fünfte), durch die Halbspitze abrollt und zu einem Fondu wird. Gleichzeitig legt der linke Fuß vorne in Cou-de-pied an.

> **Coupé dessus (over)**

Ist “Coupé dessous (under)” in reverse (d.h. Gewichtsverlagerung von hinten nach vorne)

> **Posé en avant** (with or without petit développé) (into retiré, arabesque, attitude or à terre)

Croisé, 5th position, right foot devant; bras bas

Fondu mit hinterem Bein, vorderes Bein gestreckt (oder durch ein kleines Développé) auf Glissé-Höhe rausbringen; gleichzeitig Arme in die Erste bringen.

Standbein drückt in den Boden, wodurch das Gewicht nach vorne, auf den vorderen, Fuß verlagert wird (auf flachen Fuß, Demi-pointe oder Spitze möglich). Endposition des hinteren Beines (z.B. Arabesque, Retiré oder Attitude) sowie der Arme (z.B. Erste, Zweite, Fünfte Position) wird gleichzeitig mit der Endposition der Gewichtsverlagerung erreicht.

> **Posé en arrière** (with or without petit développé) (into retiré, arabesque, attitude or à terre)

Ist “Posé en avant” in reverse (d.h. Gewichtsverlagerung von hinten nach vorne)

> **Posé de côté** (with or without petit développé) (into retiré, arabesque, attitude or à terre)

Ist “Posé en avant” jedoch mit seitlicher Gewichtsverlagerung (in die Zweite Position)

> Pivot en dedans

Gewicht befindet sich deutlich über dem Standbein (auf dem Ballen), so daß die Standbein-Ferse vom Boden und **nach vorne** gehoben werden kann, in Form einer Serie von kleinen Bewegungen. Das Standbein-Knie bleibt dabei immer durchgestreckt.

> Pivot en dehors

Gleiche Aktion wie in „Pivot en dedans“, außer daß die Ferse **nach hinten** wandert.

> Rotation à terre

Eine äußerst koordinierte Bewegung, bei der der Oberkörper sich durch einer Drehbewegung des Standbeines zum gestreckten (Spiel-)Bein wendigt.

> Fouetté à terre

Eine äußerst koordinierte Bewegung, bei der der Oberkörper sich durch einer Drehbewegung des Standbeines vom gestreckten (Spiel-)Bein wendigt.

> Tombé (en avant, en arrière or de côté)

Fallschritt nach vorne, hinten oder zur Seite auf ein in der Luft noch vollständig gestrecktes Spielbein, doch das bei der Landung ins Plié geht.

Courus

Reihenfolge von sehr kleinen, schnellen und gleichmäßigen Schritten auf der Halben- oder Spitze und in einer deutlich gekreuzten 5. Fußposition.

> Courus de côté

Hinterer Fuß wird Cou-de-pied derrière in Fondu angelegt. Mit diesem Fuß auf Spitze gehen und so aufsetzen, dass die gekreuzte 5. Fußposition erreicht wird und die seitwärts Bewegung beginnen kann. Die Bewegung wird so fortgesetzt, dass das Gewicht gleichmäßig in winzigen und schnellen Schritten verlagert wird. Knie und Fußgelenke sind ganz leicht gebeugt, die Oberschenkel bleiben ständig in Berührung miteinander.

> Courus en avant oder en arrière

Courus mit Vorwärts- bzw. Rückwärtsbewegung

> Courus sur place

Courus auf der Stelle

> Courus en tournant

Courus bei dem man sich um die eigene Achse dreht

ALLEGRO**> Sauté in 1st, 2nd or 4th**

Sprung aus einem Plié, dabei sind Fersen fest auf dem Boden. Der Abdruck erfolgt von der ganzen Fußsohle.

In der Luft, am höchsten Punkt, sind Knie und Füße vollständig gestreckt.

Die Landung erfolgt sanft, indem zuerst die Fußspitzen den Boden berühren und anschließend das Körpergewicht durch Abrollen durch den ganzen Fuß „aufgefangen“ wird und in einem tiefen Plié endet.

> Soubresaut (in 5th)

Sprung ähnlich einem Sauté, jedoch befinden sich die Füße beim Absprung und bei der Landung in der 5. ohne Wechsel der Füße in der Luft. Zudem werden die Beine in der Luft eng zusammen in eine gestreckte 5. Position gebracht.

> Changement

Sprung aus der Fünften. Am höchsten Punkt in der Luft die Füße wechseln, dabei die Beine so eng zusammen halten wie möglich.

> Changement battu

5th position, right foot devant/in front; bras bas

Im Sprung die Beine leicht seitwärts öffnen, um anschließend mit dem rechten Fuß vorne anzuschlagen. Dann Beine wieder leicht seitwärts öffnen, um Füße zu wechseln und mit dem rechten Fuß hinten zu landen

> Entrechat quatre

5th position, right foot devant, bras bas

Beim Abheben vom Boden öffnen die Beine leicht seitwärts, um anschließend eine „schlagende“ Bewegung der Beine auszuführen, bei der in der Luft Links vor Rechts anschlägt und bei der Landung Links wieder hinten in der 5. schließt.

Das „Schlagen“ soll so früh wie möglich und so gekreuzt wie möglich mit den unteren Beinpartien ausgeführt werden.

> Échappé sauté (fermé) to 2nd (with or without changing the feet)

En face, 5th position; bras bas

In einer engen Fünften hochspringen und in einer Zweiten (Arme in Demi-Seconde) zur Landung bringen. Aus dem Demi-plié wieder hochspringen, um die Füße (mit oder ohne Wechsel) bei der Landung wieder in die Fünfte zusammenzubringen. Gleichzeitig schließen die Arme in Bras bas.

> Échappé sauté (fermé) to 4th

Wie in “Échappé sauté to 2nd“ jedoch statt in die Zweite, springt man in die Vierte. Dabei werden die Arme in eine gekreuzte Dritte gebracht.

> Grand échappé sauté

Wie ein “Échappé sauté (fermé) to 2nd“ jedoch werden beide Beine in Soubresaut bis zum höchsten Punkt des Sprunges zusammengehalten.

Arme starten bras bas, kommen in die 1. mit der Soubresaut-Position, öffnen in die 2. zusammen mit den Beinen

> Échappé sauté battu (fermé) (to 2nd with change of feet)

En face, right foot devant, bras bas.

Im ersten Teil der Bewegungsabfolge findet ein Échappé sauté in die 2. statt. Beim zweiten Teil werden die Beine wieder in die 5. Position gebracht, dabei „battieren“ sie in der Luft, so daß Rechts in der Luft einmal vorne schließt und bei der Landung hinten endet.

> Sissonne ordinaire devant

En face, 5th position; bras bas

Gutes Abdrücken vom Boden aus einem Plié, dabei werden die gestreckten Beine in der Luft zusammengebracht. Man landet auf dem hinteren Fuß in Fondu, vorderer Fuß in sur le Cou-de-pied.

> Sissonne ordinaire derrière

Ist wie ein „Sissonne ordinaire devant“ jedoch wird das vordere Bein ins Fondu gebracht und der hintere Fuß Cou-de-pied angelegt.

> Sissonne ordinaire passé derrière

En face, 5th position; bras bas

In einer engen Fünften hochspringen, beim Landen vorderen Fuß eng nach hinten bringen und Cou-de-pied anlegen, während vorderes Bein ins Fondu gebracht wird.

> Sissonne ordinaire passé devant

Ist ein „Sissonne ordinaire passé derrière“ in reverse, d.h. hinterer Fuß wird nach vorne in Cou-de-pied gebracht, während hinteres Bein im Fondu landet.

> Temps levé with cou-de-pied derrière

[Absprung und Landung von ein und demselben Bein]

En face, right leg in fondu, left foot sur le cou-de-pied derrière

Rechten Fuß in den Boden drücken und senkrecht hochspringen. Das Standbein bleibt senkrecht unter dem Körper, der rechte Fuß wird in der Luft vollständig gestreckt; der linke Fuß bleibt in cou-de-pied.

> Temps levé with cou-de-pied devant

Ist ein „Temps levé with cou-de-pied derrière“ jedoch wird der vordere Fuß in cou-de-pied angelegt und das hintere Bein in Fondu gebracht.

> Posé temps levé (in 1st arabesque) (großer Sprung eingeleitet durch eine Gewichtsverlagerung aus einem Posé heraus)

En croisé, classical pose, right foot derrière

Petit développé passé devant in fondu mit Rechts. Schritt/Gewichtsverlagerung auf Rechts in fondu und Arme 1. Arabesque (d.h. linkes Bein hinten gestreckt, und rechter Arme nach vorne). Aus dem Fondu ins Temps levé „springen“/abdrücken. Die Arabesque-Linie sowohl während des Sprunges, als auch bei der Landung beibehalten.

Wenn die Arme beim Développé passé von demi-seconde durch bras bas und einer niedrigen 1. gehen, sinkt der Kopf, um von dort aus die Bewegung der Arme in die 1. Arabesque zu begleiten.

> Chassé temps levé (in 1st arabesque) (großer Sprung eingeleitet durch eine Gewichtsverlagerung aus einem Chassé heraus)

Wie ein „Posé temps levé“ allerdings wird der erste Schritt durch eine Chassé ersetzt, d.h. man startet aus dem Plié und geht in ein Chassé, aus dem man abspringt.

> Jeté ordinaire derrière

En face, 5th position, right foot derrière; bras bas

Demi-plié; rechten Fuß zur Zweiten rausschleifen bis zu einer Höhe knapp unter 45°. Gleichzeitig mit links in den Boden drücken und, sobald rechts den Boden verlässt, senkrecht abspringen. Auf dem höchsten Punkt des Sprunges wird das rechte Bein senkrecht zum linken Bein unter den Körper gebracht. Bei der Landung wird der große Zeh des linken Fußes unten, auf der Rückseite der Wade angelegt.

Bei einer Anreihung von Jetés ordinaires wird der hintere Fuß immer in eine saubere Fünfte gebracht, bevor der Fuß wieder in die Zweite geschleift.

> Jeté ordinaire devant

Wie ein „Jeté ordinaire derrière“, außer dass der vordere Fuß rausschleift und im Sprung hinter das andere (senkrechte) Bein kommt. Bei der Landung ist das hintere Bein in Fondu und der vordere Fuß Cou-de-pied anlegt.

> Petit jeté derrière

En face, left en fondu, right foot sur le cou-de-pied derrière; bras bas

Links in den Boden drücken/Mit links abdrücken. Im Sprung wird links von rechts abgelöst (rechts nimmt den Platz von links ein), so daß bei der Landung rechts in Fondu und links in Cou-de-pied derrière enden.

> Petit jeté devant

Ist wie ein „Petit jeté derrière“, jedoch startet der „Cou-de-pied-Fuß“ von vorne, wechselt in der Luft mit dem hinteren Bein, so daß bei der Landung rechts in Fondu hinter dem linken Fuß endet, der vorne Cou-de-pied angelegt wurde.

> Assemblé dessus (over)

En face, 5th position, right leg derrière; bras bas

Ins Demi-plié gehen, dabei wird das hintere Bein in die 2. Position geschliffen (Arme gehen dabei in die Demi-seconde). Die Sprungkraft entsteht durch das *gleichzeitige* Schleifen des Spielbeins mit dem Abdrücken vom Boden des Standbeins. Am höchsten Punkt des Sprunges (Arme sind hier in einem Elongé) werden die beiden - vollkommen durchgestreckte - Beine in der 5. Position zusammengebracht (rechter Fuß vorne) bevor man auf beiden Beinen im Plié landet.

> Assemblé dessous (under)

Gleiche Technik wie bei einem „Assemblé dessus“, außer daß das Spielbein von vorne nach hinten wechselt.

> Assemblé devant

Gleiche Technik wie bei einem „Assemblé dessus“, außer daß in diesem Fall das vordere Bein das Spielbein ist (d.h. das in die 2. rausschleift) und *ungewechselt* (d.h. wieder vorne) in der Luft mit dem Standbein zusammengebracht wird.

> Assemblé derrière

Gleiche Technik wie bei einem „Assemblé devant“, außer daß in diesem Fall das hintere Bein das Spielbein ist und *ungewechselt* hinten wieder schließt.

> Petit assemblé (devant/derrière)

En face, one leg in fondu, the other foot sur le cou-de-pied (devant or derrière)

Absprung von einem Fuß, Zusammenbringung beider – vollkommen gestreckten – Beine in der Luft in die 5. Position und Landung in der 5. im Plié.

> Pas de chat

En face, 5th position, right foot derrière; right arm forward in 3rd position (i.e. 3rd opposition)

Demi-plié, rechter Fuß wird zur Retiré Position angehoben – *gleichzeitig* startet der Absprung nach oben. Am höchsten Punkt des Sprunges wird das rechte Bein zur Vorbereitung für die Landung leicht in die 2. Position geöffnet und *gleichzeitig* das linke Bein in Retiré devant gebracht. Mit dem rechten Fuß landen, doch der linke Fuß schließt schnell danach vorne in der 5. im Plié.

Die Arme bleiben bei der ganzen Bewegung in der 3., die Blickrichtung über den rechten Arm (Richtung 6).

Pas de chat wird als leichter, gesprungener Seitwärts-Schritt beschrieben, mit Absprung und Landung in der 5.- von einem Fuß auf den anderen.

Ballonné

Ballonné wird als „wandernder“ Sprung beschrieben, mit Absprung und Landung auf dem gleichen Bein in Kombination mit einer Auswärts-Streckung und Einwärts-Beugung des Spielbeins.

> Ballonné en avant

En ouvert, kleiner Zeh des rechten Fußes auf halber Höhe des Standbein-Schienbeins, Arms bras bas.

Fondu mit linkem Bein. *Gleichzeitig* mit dem Abdrücken des linken Beines wird das Spielbein während des Sprunges nach vorne auf 45° gestreckt. Der Sprung „wandert“ nach vorne. Bei der Landung ist das rechte Bein zurück an der Anfangsposition, dabei bleibt die Höhe des rechten Oberschenkels unverändert und das Bein wird nur gebeugt wieder reingebracht.

Während des Sprunges wird der Torso sichtbar angehoben und beide Beine sind am höchsten Punkt des Sprunges vollkommen gestreckt. Das Standbein bleibt dabei in gerader Linie unter dem Körper.

Die Arme werden in der Regel in 3. Opposition (d.h. Arme gegengleich zum vorderen Bein) gehalten, Kopf und Blick nach vorne (Richtung 1).

> Ballonné en arrière

Gleicher Ablauf wie in einem „Ballonné devant“, außer daß dieser Schritt nach hinten wandert, der Fuß hinten auf halber Höhe der Wade beginnt und endet und das Bein nach hinten auf 45° gestreckt wird. In diesem Fall sind die Arme in der 3. Position (d.h. gleicher Arm und Bein vorne).

Pas de bourrée

Pas de bourrée ist eine ununterbrochene, fließende und gleichmäßige Boden-Boden-Schrittfolge, mit einer schnellen, sauberen und präzisen Fußarbeit.

> Pas de bourrée derrière (ungewechselt)

En face, 5th position, right foot derrière; bras bas.

Demi-plié, hinteres Bein gestreckt in die 2. auf Glissé-Höhe bringen, um anschließend en demi-pointes (auf Halber-Spitze) hinten in der 5. wieder zu schließen. Sofort mit dem vorderen Fuß einen kleinen Schritt in die 2. en demi-pointes machen und direkt wieder rechts hinten in der 5. im Plié schließen.

> Pas de bourrée devant (ungewechselt)

Gleiche Bewegung wie in einem „pas de bourrée derrière“, außer dass hier der vordere Fuß beginnt und wieder ungewechselt vorne schließt.

> Pas de bourrée dessous (under) (gewechselt – Schritt zum hinteren Fuß)

Wie ein „pas de bourrée derrière“, außer daß hier der hintere Fuß zum Schluß in der 5. im Plié *vorne* schließt.

> Pas de bourrée dessus (over) (gewechselt – Schritt zum vorderen Fuß)

Wie ein „pas de bourrée devant“, außer daß hier der vordere Fuß zum Schluß in der 5. im Plié *hinten* schließt.

> Pas de bourrée piqué (dessous / under)

En face, 5th position, right foot derrière; bras bas.

Links fondu, rechts sur le cou-de-pied derrière. Auf der Stelle mit Rechts auf die Halbe-Spitze, Links kommt dabei schnell in die Retiré-Devant Position. Dann Links in eine kleine 2. auf Halbe-Spitze absetzen, dabei schnell wieder Rechts in Retiré-Devant bringen.

Das Pas de bourrée piqué kann entweder in der 5. en demi-pointes oder im Plié schließen, oder mit Rechts in fondu und Links sur le cou-de-pied derrière beenden.

> Pas de bourrée piqué sur le cou-de-pied (dessous / under)

Ablauf ist wie beim „Pas de bourrée piqué“, außer daß die Retirés nur bis Cou-de-pied-Höhe ausgeführt werden.

> Glissade derrière (ungewechselt – Schritt zum hinteren Fuß)

En face, right foot derrière; bras bas.

Demi-plié, Rechts schleift in die 2. und die Gewichtsverlagerung beginnt, indem Links vom Boden abdrückt und für einen kurzen Augenblick beide Beine gestreckt sind. Das Gewicht wird weiter auf Rechts in fondu verlagert, und Links wird aus der 2. Dégagé-Position zurück in die 5. ungewechselt *vorne* ins Plié geschliffen.

Während der Gewichtsverlagerung wird der Torso deutlich angehoben, jedoch verlassen die Zehen zu keinem Zeitpunkt den Fußboden.

Die Arme begleiten die Bewegung der Beine, indem sie in die demi-seconde und zurück in bras bas gebracht werden. Dabei wird Épaulement benutzt, d.h. die gleiche Schulter wie Fuß, der vorne schließt, wird vorgebracht.

> Glissade devant (ungewechselt – Schritt zum vorderen Fuß)

Gleicher Ablauf wie bei einem "Glissade derrière", außer daß hier der vordere Fuß beginnt und der andere Fuß hinten schließt.

> Glissade dessus (over) (gewechselt – Schritt zum hinteren Fuß)

Beginnt wie ein "Glissade derrière", endet jedoch mit dem ursprünglich hinteren Fuß vorne.

Die Arme begleiten die Bewegung der Beine, indem sie in demi-seconde und dann in die 3. Position gebracht werden. Der Blick über die Mitte des vorderen Armes (Richtung 6 bzw. 5) und Épaulement (gleiche Schulter etwas vor).

> Glissade dessous (under) (gewechselt – Schritt zum vorderen Fuß)

Beginnt wie ein „Glissade devant“, endet jedoch mit dem ursprünglich vorderen Fuß hinten.

> Running glissade / Glissade piqué

Verbindungsschritt bei dem sich das Standbein in Fondu, das Spielbein gestreckt vorne in Dégagé befinden. Vom Standbein abspringen, dabei das Standbein in der Luft zum vorderen Bein bringen, das Gewicht nach vorne verlagern. Bei der Landung, sanft über dem ursprünglichen Spielbeinfuß abrollen und das andere Bein dann gestreckt in Dégagé absetzen.

Pas de basque

Eine Anreihung verschiedener Gewichtsverlagerungen.

> Pas de basque glissé en avant

En croisé, 5th right foot devant, arms 3rd right forward, head to 1.

Links fondu, Rechts dégage devant. Rechts zeichnet einen Kreis en dehors bis à la seconde, das Gewicht wird auf das rechte Bein in fondu, en face verlagert, dabei wird der linke Fuß *gestreckt* in die 1. Fußposition gebracht (fast wie in cou-de-pied, nur fast auf Bodenhöhe und seitlich am Bein angebracht). Linkes Bein wird nach Dégagé devant ausgestreckt, *gleichzeitig* wird das Gewicht nach vorne, auf ein gestrecktes (linkes) Standbein verlagert, Rechts bleibt dabei ausgestreckt in Dégagé derrière bevor das Bein hinten 5. schließt.

Die Arme begleiten die Beinbewegung, indem sie in der 3. Position Rechts vorne beginnen. Blick zu 1 (nach vorne). Rechter Arm öffnet in die 2. zusammen mit der Kreisbewegung des rechten Beines. Während der linke Fuß durch die 1. geht, wird der linke Arm durch bras bas geführt und endet in der 3. Position zusammen mit der letzten Gewichtsverlagerung nach vorne auf das linke Bein.

Die Augen folgen die Bewegung der sich bewegenden Hand. Der Blick hebt sich zum Schluß auf 1.

Die Bewegung hat viel Leichtigkeit, jedoch bleiben die Fußspitzen durchweg in Berührung mit dem Boden.

> Pas de basque glissé en arrière

Die Beinarbeit ist wie im „Pas de basque glissé en avant“ jedoch startet nun der hintere Fuß und die Bewegung ist rückwärts.

Dabei beginnen und enden die Arme in demi-bras. Sie werden in die 2. geführt, wenn das Bein nach hinten zur en dedans Kreisbewegung ausgestreckt wird, gehen durch bras bas, wenn der Fuß durch die 1. geht, und werden durch die 1. Armposition in demi-bras gebracht bei der Gewichtsverlagerung nach hinten.

Zu Beginn der Bewegung bleibt der Blick auf 1 bis der Fuß durch die 1. geht. Dann wird der Kopf über das Spielbein gelehnt und bei der Gewichtsverlagerung nach hinten wird der Blick wieder auf 1 gerichtet.

Pas de basque sauté

Ein stilisierter, wandernder und kraftvoll gesprungener Pas de basque.

> Pas de basque sauté en avant

Croisé, facing 5, 5th position, right foot front, arms 3rd, right arm forward, head to 1

Linkes Bein in Fondu, rechtes Bein nach vorne in die 4. Position leicht über Glissé-Höhe ausstrecken. Rechts macht eine Kreisbewegung en dehors. Körper richtet sich nach 6, dabei springt man auf das rechte Bein und links wird in Retiré am Ansatz der Wade gebracht.

Nun wird links nach vorne ausgestreckt, gefolgt von einer vollständigen Gewichtsverlagerung auf das gestreckte Standbein und rechts endet Dégagé derrière bevor es in die 5. schließt. Die Arme und Blickrichtung sind wie in einem Pas de basque glissé en avant.

> Pas de basque sauté en arrière

Hier wird der Bewegungsablauf des Pas de basque sauté en avant umgekehrt und die Arme sind die gleichen wie bei Pas de basque glissé en arrière.

Balancé / Pas de valse

Boden-Boden-Schrittfolge mit Akzent auf dem ersten Schritt und Walzer-Rhythmus.

> Balancé de côté (girls)

En face, classical pose, right foot derrière, arms 3rd right arm forward.

Fondu mit dem Standbein, gleichzeitig wird das rechte Bein mit einer leichten Schleifbewegung in die 2. ausgestreckt. Das Gewicht wird nun auf das rechte Bein in Fondu verlagert. Dadurch kann der linke Fuß kurzfristig in Cou-de-pied derrière gebracht werden, bevor das Gewicht zuerst auf den linken Fuß in Halbespitze und sofort zurück auf das rechte Bein in Fondu gebracht wird.

Es findet eine leichte seitwärts Beugung des Oberkörpers über das vordere Bein, dabei schweben die Arme von der Anfangsposition zur 3. mit linkem Arm vorne. Kopf und Blick folgen dabei der Armbewegung.

> Balancé de côté (boys)

En face, classical pose, right foot derrière, left hand on the hip with fingers forward, right arm in 1st position.

Dieser Schritt wird von Männern breiter und mit ausgeprägterem Fondu getanzt.

Das Fußgelenk des zu Cou-de-pied herangezogenen Beines ist entspannt.

Der rechte Arm wird zu einer breiten Demi-Bras-Position gebracht, dabei wird der obere Teil des Rückens sehr stabil gehalten. Die gegengleiche Schulter zum vorderen Fuß wird nach vorne gebracht (d.h. in opposition) und der Blick ist zum Publikum (1) gerichtet.

Wenn mehrere Balancés in Folge getanzt werden, dann kehrt bei jedem zweiten Balancé der Arm zurück in die 1. mit der gegengleichen Schulter zum vorderen Fuß nach vorne.

> Balancé en avant

Bewegungsablauf wie beim balancé de côté, allerdings geht das hintere Bein nicht à la seconde raus, sondern diagonal vor. Dabei gehen die Arme durch die Erste in 1. Arabesque.

> Balancé en arrière

Bewegungsablauf wie beim balancé de côté, allerdings geht das hintere Bein nicht à la seconde raus, sondern diagonal nach hinten (der Cou-de-pied-Fuß legt weiterhin hinten an). Die Arme gehen dabei in die 3. gegengleich (3rd opposition).

> Balancé en tournant over

Besteht aus einem balancé en avant, de côté oder en arrière, bei dem die Arme normalerweise in die 4. gehen (leichte Kopfneigung nach vorne, als ob man in die obere Hand schauen würde) und das Cou-de-pied vorne (statt hinten) angelegt wird. Nun wird das Gewicht auf das gestreckte vordere Bein auf Halbespitze gebracht, dabei eine ganze Drehung (zum hinteren Fuß) gemacht, bevor man wieder ins fondu auf das anderen Bein geht. Die Arme gehen hier durch die geschlossene Vierte (closed 4th) in die Erste.

> Balancé en tournant under

Besteht aus einem balancé de côté (en avant oder in arrière eher selten), bei dem eine ganze Drehung zum hinteren Fuß stattfindet, wenn das Gewicht kurz auf das gestreckte Bein auf

Halbspitze gebracht wird. Die Arme machen dabei ein Demi Port de Bras (von Demi-Seconde durch Bras Bas in die Erste).

> **Demi-contretemps** (Verbindungsschritt bestehend aus einem Temps levé und einem Chassé passé)

En croisé, dégagé left foot derrière, bras bas, head to 1 (center).

Temps levé (Absprungbein ist Rechts) mit einer ¼ - Drehung, sofort folgt das linke Bein mit einem Chassé passé en avant (Richtung 6). Die Betonung liegt auf dem Chassé!

Wenn mehrer Demi-contretemps hintereinander ausgeführt werden, dann geht der Schritt weiter aus einem Plié in der 4., dabei wird das hintere Bein entlastet und das Gewicht nach vorne in ein Temps levé gebracht.

> **Full-contretemps**

En croisé, classical pose, left foot derrière, arms in demi-seconde

Variante A : Mit dem Standbein ins Fondu gehen, abspringen und dabei das hintere Bein in eine gekreuzte 5. Fußposition heranziehen; Arme gehen dabei durch bras bas in die Erste. In der Luft sind beide Beine gestreckt. Vor der Landung eine ¼-Drehung nach 6 machen und auf Links in Fondu landen, rechter Fuß wird Cou-de-pied devant angelegt. Chassé diagonal en avant mit rechts, Gewicht nach vorne verlagern und vom rechten Bein abspringen in 1. Arabesque.

Variante B: Das hintere Bein macht Rond de jambe endedans, dabei dreht der Körper nach 6. Arme gehen in die Erste. Nun vom Standbein abspringen und beide Beine gestreckt in der Luft in die 5. Fußposition mit Links vorne zusammenbringen. Bei der Landung das linke Bein in Fondu bringen, das rechte Bein gestreckt nach vorne, gefolgt von einem Chassé in die Diagonale. Das Gewicht ist nun vorne auf dem rechten Bein, von dem abgesprungen wird (in die 1. Arabesque).

> **Sissonne fermée de côté dessus (over)** (gewechselt – hinterer Fuß nach vorne – Sprung zum vorderen Fuß)

(„wandernder“ Sprung mit einer Scheren-ähnlichen Bewegung; Absprung von zwei Füßen, Landung auf einem Fuß)

En face, 5th position, right foot derrière, bras bas

Demi-plié. Der Sprung wandert seitwärts nach links, dabei ist das linke Bein vollständig unter dem Körper gestreckt. Gleichzeitig öffnet das rechte Bein in die 2. auf 45°. Nach der Landung auf dem linken Bein schließt das Rechte in der 5. vorne in Plié.

In Verbindung mit den Beinen werden die Arme gehoben, durch die 2. in die 3. mit dem rechten Arm vorne geführt, während die Füße in die 5. schließen. Épaulement mit der rechten Schulter vor.

> **Sissonne fermée de côté dessous (under)** (gewechselt – vorderer Fuß nach hinten – Sprung zum hinteren Fuß)

En face, 5th position, right foot devant, bras bas

Ablauf wie beim “Sissonne fermée de côté dessus / over“ (d.h. Sprung auch hier nach links), doch der vordere Fuß schließt hinten.

> **Sissonne fermée de côté devant** (ungewechselt – Sprung zum hinteren Fuß)

Ablauf wie beim “Sissonne fermée de côté dessous / under“ (d.h. Sprung nach links, rechts startet vorne) jedoch bleibt der rechte (vordere) Fuß vorne beim Schließen.

> **Sissonne fermée de côté derrière** (ungewechselt – Sprung zum vorderen Fuß)

Ablauf wie beim “Sissonne fermée de côté dessus / over“ (d.h. Sprung nach links, rechts startet hinten), jedoch bleibt der rechte (hintere) Fuß hinten beim Schließen.

> **Sissonne fermée en avant**

En face, 5th right foot devant, bras bas.

Demi-plié, Sprung wandert nach vorne, dabei bleibt das rechte Bein vollständig gestreckt unter dem Körper. Gleichzeitig öffnet das linke Bein zu einer 4. Position hinten auf 45°. Nach der Landung auf dem rechten Bein, schließt das Linke in einer 5. hinten in Plié.

Während des Sprunges werden die Arme durch die 1. in demi-bras gebracht.

> Sissonne fermée en arrière

Ablauf ist wie bei dem „Sissonne fermée en avant“, nur daß hier der Sprung nach hinten wandert und das Spielbein nach vorne ausgestreckt wird. Arme gehen dabei in der Regel in Demi-bras

> Sissonne ouverte en avant

Bewegungsablauf wie beim einem Sissonne fermée en avant, allerdings schließt das hintere Bein nicht, sonder es bleibt gestreckt hinten in der Luft (Arabesque). Arme gehen dabei in der Regel in die open 4th opposition (offene 4. gegengleich).

> Sissonne ouverte en arrière

Ablauf ist wie beim Sissonne fermée en arrière, allerdings schließt das vordere Bein nicht, sondern es bleibt gestreckt vorne in der Luft auf etwa Jeté-Höhe.

> Grand jeté en avant (in 2nd arabesque)

From the corner 8, en croisé, left leg dégagé devant, arms 2nd arabesque

Der Sprung wird durch drei vorwärts Laufschriffe (in Richtung Ecke 6) vorbereitet; dabei werden die Arme in einer fließenden Bewegung durch bras bas in die 1. geführt.

Der etwas kleinere 3. Schritt, mit der Vorbereitung der Arme in die 2. Arabesque, dient als „Sprungbrett“.

Durch ein kraftvolles Battement in die 4. devant wird der Tänzer/die Tänzerin in die Luft gehoben, wo die 2. Arabesque so früh wie möglich stabilisiert wird.

Während des „Fluges nach vorne“ entsteht ein Gefühl des Schwebens bevor der kontrollierten Landung in 2. Arabesque fondu und Blick nach 6.

Je kraftvoller der Abdruck/Absprung vom 3. Schritt, um so höher der Sprung.

Es gibt mehrere Vorbereitungsmöglichkeiten, doch stets sind Arm- und Beinarbeit koordiniert.

> Brisé dessus (over) (ein „geschlagener“, „wandernder“ Schritt/Sprung – ungewechselt, Sprung zum hinteren Fuß)

En face, 5th position right foot derrière, arms 3rd with right forward, leaning slightly over the front arm, eye line is out and over the centre of the forearm

Zusammen mit dem Demi-plié wird der rechte Fuß in die 2. auf Glissé-Höhe rausgeschliffen. Die Sprungkraft kommt aus der Kombination des Schleifens und des Abdrückens mit dem Standbein. So kann das Standbein in der Luft zum ausgestreckten vorderen Bein gebracht werden. Dabei „schlägt“ dieses Bein erst hinten an und wechselt sofort nach vorne noch vor der Landung in der 5. (d.h. Links endet vorne).

> Brisé dessous (under) (ungewechselt, Sprung zum vorderen Fuß)

Wie ein „Brisé dessus“, nur daß hier der vordere Fuß die Bewegung beginnt.

> Coupé fouetté raccourci (relevé)

Standbein in Fondu, gleichzeitig den gestreckten Fuß des Spielbeines in Cou-de-pied derrière am Standbein anlegen. Das hintere Bein direkt unter dem Körper auf Halbspitze gehend strecken und das vordere Bein gleichzeitig auf Jeté-Höhe seitlich rausschleifen.

Anschließend Standbein in Fondu bringen, gleichzeitig jedoch das Spielbein hinten am Wadenansatz des Spielbeins anlegen.

Die Bewegung sollte so ausgeführt werden, dass das seitliche Rausschleifen und das Halten des Spielbeins in dieser Position „sanft“ ausgeführt werden, während das Reinbringen mit Akzent nach innen und schnell erfolgt.

> Coupé fouetté raccourci sauté

Der Bewegungsablauf ist wie beim Coupé fouetté raccourci relevé, allerdings geht man nicht auf die Halbspitze mit dem hinteren Fuß, sondern wird der Fuß dann hinten in die 5. Fußposition geschlossen, von dem abgesprungen wird. In der Luft bleibt das hintere Bein senkrecht unter dem Körper, das vordere wird vor dem Absprung über den Boden à la seconde geschliffen und in der Luft auf Jeté-Höhe gebracht.

> Single tour en l'air (boys)

Ein Changement, bei dem sich der Tänzer um 360° um die eigene Senkrecht-Achse dreht.

En face, 5th position, right foot front, arms 3rd, right forward.

Demi-plié, rechter Arm startet die Bewegung in die 2.

Die Drehkraft nach rechts entsteht aus der Kombination eines kräftigen Abdruckes beider Füße und dem linken Arm, der zu dem rechten in die 1. Position gebracht wird. Arme bleiben durchweg in der 1., bis zur Landung dann befinden sie sich in der 5. Position.

Der Fokus / Die Kopfbewegung ist wie bei einer Pirouette en dehors.