Taller:
BALLET

Dirigido a:
Niñas y adolescentes (a partir de los 3 años de edad).

Profesoras asociadas:
Nilda Azañero, Gabriela Cáceres, Doris Moscoso y Susana Chirinos.

Duración:
Entre 5 y 7 años.

Sumilla:

Como su nombre lo indica, el taller de ballet (o danza clásica) enseña a las participantes las técnicas de esta disciplina, con el fin de participar en coreografías y puestas en escena, desarrollando además las capacidades físicas e intelectuales.

Niveles:

I. Baby ballet: Movilización de las distintas partes del cuerpo. Ejercicios para pie, empeine, flexiones y extensiones. Rodamientos. Trabajos de torso. Desplazamientos.
II. Preballet (De 5 a 9 años): Ejercicios de coordinación, ritmo, apertura, estiramientos y de postura. Trabajo de espalda, tronco y abdominales. Rotación de cuello y hombros. Trabajo de brazos. Posiciones básicas clásicas. Desplazamientos.
III. Ballet (De 9 a 15 años): Refuerzo de ejercicios de preballet combinando el sentido del ritmo. Ejercicios complementarios. Utilización de la barra para afianzar el equilibrio. Saltos en dos primeras posiciones básicas.
IV. Ballet clásico avanzado: Fortalecimiento del curso de preballet. Barra. Ejercicios. Petit Battement. Rond de Jambes a terre. Rond de Jambes en L'air, Dedans y Dehors. Fondue. Estiramientos frente a la barra. Grand Battement.

Materiales:

- Uniforme de ballet.