

**KLASA I**

**ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE**

Ćwiczenia przygotowujące ciało ucznia do realizacji ćwiczeń programowych z tańca klasycznego przy drążku, na środku sali, ćwiczeń allegro, ćwiczeń na palcach (dla dziewcząt)

**ĆWICZENIA PRZY DRAŻKU**

1. Pozycje nóg I, II, III, V, IV.
2. Pozycje rąk – położenie przygotowawcze, I, III i II pozycja.
3. Demi – pliés.
4. Battements tendus z I pozycji.
5. Battements tendus z I pozycji połączone z demi-pliés.
6. Passé par terre.
7. Demi rond de jambe par terre – omówienie pojęcia en dehors i en dedans.
8. Rond de jambe par terre.
9. Battements tendus z V pozycji.
10. Battements tendus z V pozycji połączone z demi- plie
11. Battements relevés lents.
12. Battements tendus jetés z pozycji I i V.
13. Battements tendus pour le pied demi point.
14. Położenie stopy sur le cou-de-pied.
15. Battements frappés.
16. Relevés w I, II i V pozycji.
17. Grand pliés.
18. Battements tendus jetés piques.
19. Battements fondus.
20. Petits battements sur le cou-de-pied.
21. Battements soutenus na 45°.
22. Battements doubles frappes.
23. Préparation do rond de jambe par terre – temps releve par terre.
24. Battements relevés lents.
25. Grands battements jetés.
26. Rond de jambe en l'air.
27. Położenie nogi na passé i retire.
28. Battements développés.
29. I i III port de bras.
30. Pas de bourree ze zmianą nóg.
31. Przegięcie korpusu.

**ĆWICZENIA NA ŚRODKU SALI**

Ćwiczenia realizowane przy drążku wykonuje się na środku sali oraz:

1. II port de bras.
2. Pozy: croisée, I, II i III arabesques.
3. Temps lié par terre.

**ALLEGRO**

1. Skoczki trampolinowe.
2. Temps sauté.
3. Changement de pied.
4. Pas échappé do II pozycji.
5. Pas assemblé (tylko w bok).

6. Krok polki.

### **ĆWICZENIA NA PALCACH**

1. Marsz na palcach.
2. Relevés w I, II, V pozycji.
3. Pas échappé do II pozycji.
4. Pas assemblé.
5. Pas de bourrée ze zmianą nóg.
6. Pas couru.
7. Pas de bourrée suivi w miejscu i w obrocie.

## **KLASA II**

### **Obowiązuje zakres ćwiczeń z klasy I oraz:**

### **ĆWICZENIA PRZY DRAŻKU**

1. Duże i małe pozy croisée, effacée, ecarte, II arabesque.
2. Battements tendus:
  - a) battement tendu z fleksem stopy,
  - b) z demi-plié w IV pozycji,
  - c) w małych i dużych pozach.
3. Battements tendus jetés :
  - a) w małych i dużych pozach,
  - b) balance en face.
4. Demi rond de jambe i rond de jambe na 45°.
5. Battements fondus na półpalcach:
  - a) double fondu,
  - b) z plié – relevé,
  - c) w pozach.
6. Battements soutenus na półpalcach.
7. Battements frappés na półpalcach.
8. Flic z przodu i z tyłu na całej stopie.
9. Battements doubles frappés na półpalcach z zakończeniem w demi-plié i w pozach.
10. Petits battements sur le cou-de-pied na półpalcach.
11. Pas tombé na miejscu druga noga w położeniu sur le cou-de-pied.
12. Pas coupé na półpalcach.
13. Rond de jambe en l'air na półpalcach.
14. Temps relevé na 45° na całej stopie.
15. Battements relevés lents i battements développés:
  - a) w pozach,
  - b) battements développés passé en face.
16. Demi rond de jambe i grand rond de jambe na 90°.
17. Grands battements jetés:
  - a) pointés,
  - b) w pozach,
  - c) passé par terre z zakończeniem na battement tendu w przód i w tył.
18. Relevés:
  - a) w IV pozycji,
  - b) w położeniu sur le cou-de-pied i na 45°.
19. I i III port de bras z nogą na battement tendu.
20. Zwroty fouettés en dehors i en dedans po 1/4 obrotu.
21. Półobroty na półpalcach w pozycji V.
22. Préparation do pirouette sur le cou-de-pied z V pozycji.
23. Pas de bourrée ballotté.

## **ĆWICZENIA NA ŚRODKU SALI**

Ćwiczenia zrealizowane przy drążku przerabia się na środku sali na całej stopie.

1. Grand pliés w IV pozycji (ręce w małej pozie).
2. Temps lié z przegięciem korpusu.
3. IV i V port de bras.
4. Relevés w pozycji IV.
5. Pozy effacée, ecartée
6. IV arabesque.

## **ALLEGRO**

1. Pas glissade.
2. Pas jetés.
3. Temps sauté w IV pozycji.
4. Pas échappé zakończone na jednej nodze.
5. Double échappé.
6. Pas assemblé w przód i w tył w pozach..
7. Double pas assemblé.
8. Pas de basque.
9. Pas balancé.
10. Sissonne simple.
11. Sissonne fermée.

## **ĆWICZENIA NA PALCACH**

1. Relevés w IV pozycji.
2. Pas échappé do IV pozycji.
3. Pas échappé do II pozycji zakończone na jednej nodze.
4. Double échappé.
5. Pas de bourrée ballotté.
6. Pas glissade.
7. Temps lié par terre.
8. Pas suivi i pas couru po przekątnej.
9. Sissonne simple.
10. Ssus-ssous.

## **KLASA III**

### **Obowiązuje zakres ćwiczeń z klas I-II oraz:**

## **ĆWICZENIA PRZY DRAŻKU**

Ćwiczenia realizowane przy drążku wykonuje się z unoszeniem się na półpalce i na półpalcach.

1. Demi – pliés i grands pliés z port de bras.
2. Battements tendus pour batterie.
3. III port de bras z rozciągnięciem i z przejściem za nogą z tyłu.
4. Battements fondus z plié – relevé i z demi rond de jambe na półpalcach,
5. Battements fondus w połączeniu z tombé w przód i w tył.
6. Flic-flac na półpalcach.
7. Coupé z podmianą nóg.
8. Temps releve na 45° na półpalcach.
9. Grand battement jeté pointés w pozach.
10. Battements relevés lents i battements développés na półpalcach we wszystkich kierunkach i pozach i w II arabesque.
11. Battements soutenus na 90°.
12. Battements fondus na 90°.
13. Grand rond de jambe développés na półpalcach.
14. Półobrót z podmianą nogi przez cou-de-pied.

15. Tombé z pódobrotem sur le cou-de-pied.
16. Cały obrót w V pozycji na pódpalcach.
17. Préparation i pirouette z V pozycji, préparation i pirouette z II pozycji.

### **ĆWICZENIA NA ŚRODKU SALI**

1. Grands pliés z port de bras.
2. Battement tendus en tournant z  $1/8$  i  $1/4$  obrotu.
3. Préparation do pirouette z pozycji V, II i IV.
4. Pirouette sur le cou-de-pied z pozycji II i V.
5. Pas de bourrée dessus-dessous.
6. Pas glissade en tournant.
7. VI port de bras.
8. Grand temps lié.
9. Pas de bourree z prostymi nogami – forma sceniczna.

### **ALLEGRO**

1. Temps sauté na jednej nodze.
2. Sissonne ouverte.
3. Sissonne fermée w pozach.
4. Pas jeté z przemieszczeniem się.
5. Sissonne tombé.
6. Pas ballonné
7. Pas de chat.
8. Temps lié sauté.
9. Changement de pied en tournant z  $1/4$  i  $1/2$  obrotu.
10. Pas de basque – forma sceniczna.
11. Pas échappé battu.
12. Tour en l'air – klasa męska.

### **ĆWICZENIA NA PALCACH**

1. Pas de bourrée dessus-dessous.
2. Pas jeté.
3. Krok polki.
4. Pas échappé en tournant z  $1/4$  obrotu.
5. Sissonne ouverte en face.
6. Pas jeté fondu.
7. Pas glissade en tournant.
8. Préparation i pirouette sur le cou-de-pied z V poz.

## **KLASA IV**

### **Obowiązuje zakres ćwiczeń z klas I-III oraz:**

### **ĆWICZENIA PRZY DRAŻKU**

1. Rond de jambe en l'air na pódpalcach na  $45^\circ$  z:
  - a) plié-relevé,
  - b) demi-plié.
2. Temps relevé jako préparation do pirouette sur le cou-de-pied.
3. Battements battus sur le cou-de-pied en face i épaulement.
4. Grands battements jettés développés na całej stopie I na pódpalcach.
5. Grands battements jettés z uniesieniem się na pódpalce i na pódpalcach.
6. Grand rond de jambe jeté.
7. Zwroty fouettés z plié-relevé i na pódpalcach z nogą uniesioną na  $45^\circ$  w przód lub w tył.
8. Pirouettes sur le cou-de-pied z V poz.
9. Battements relevés lents i battements développés na  $90^\circ$  z:

- a) plié-relevé,
- b) plié-relevé i demi rond de jambe.
10. Demi i grand rond de jambe na 90° z pozy w pozę.
11. Battemets développés z wolnym zwrotem z położeniem nogi na 90° z przodu lub z tyłu.
12. Battements développés ballottés.
13. Flic-flac en tournant.
14. Tour tire-bouchon z V poz.

### ĆWICZENIA NA ŚRODKU

1. Battement tendu en tournant – 1/2 obrotu.
2. Battement tendu jetés en tournant – 1/8, 1/4, 1/2 obrotu.
3. Rond de jambe par terre en tournant – 1/4 obrotu.
4. Grand battement jetés développés en face i w pozach.
5. Pas jeté fondu en tournant z przemieszczeniem się w bok – 1/2 obrotu.
6. Battement soutenus na 90° we wszystkich pozach.
7. Pirouettes z V, II i IV poz. zakończone w V i IV poz.
8. Temps relevé na 45° na półpalcach.
9. Battements relevés lents i battements développés w dużych pozach na relevé I z plié-relevé.
10. Zwroty fouettés – 1/4 i 1/2 obrotu z nogą uniesioną w przód lub w tył na 45°.
11. Tour lent we wszystkich dużych pozach i z pozy w pozę przez passé na 90°.
12. Grand temps lié na półpalcach.
13. Battements frappés i double frappé z zakończeniem w pozy na demi-plié.
14. Demi i grand rond de jambe na 45° na półpalcach.
15. Préparation do grand pirouettes w dużych pozach z II i IV poz.
16. Pas de bourrée en tournant
  - a) ze zmianą nóg,
  - b) dessus-dessous – 1/2 obrotu,
  - c) balotté – 1/2 obrotu.
17. VI port de bras jako préparation do grand pirouettes.
18. Demi i grand-rond de jambe na 45°
  - a) z pozy w pozę na półpalcach
  - b) na demi-plié
  - c) z plié-relevé.
19. Pirouettes z Vp. po jednym pod rząd.
20. Tours chaines.
21. Flic – flac en face z zakończeniem w pozy par terre i na 45°.
22. Tour tirebouchont z V poz.

### ALLEGRO

1. Pas assemblé z przemieszczeniem, z pas glissade, z kroku coupé.
2. Pas chassé z podejścia sissonne tombé i développé tombé.
3. Pas assemblé battu.
4. Rond de jambe en l'air sauté na 45°(z sissonne ouverte).
5. Pas ballonné z przemieszczeniem w bok oraz w przód i tył w pozach effacé i croisé.
6. Grand sissonne ouverte w pozach bez przemieszczania.
7. Temps levé z nogą uniesioną na 45° en face i w pozach.
8. Grand pas emboité z przesunięciem w przód oraz po przekątnej.
9. Sissonne simple en tournant – 1/2 obrotu.
10. Pas échappé battu z zakończeniem na jedną nogę.
11. Royale.
12. Entrechat – quatre.
13. Entrechat – trois.

### ĆWICZENIA NA PALCACH

1. Sissonne simple en tournant – 1/4 obrotu.

2. Sissonne ouverte na 45° w pozach z przemieszczaniem.
3. Temps sauté w V poz. i changement de pieds z przemieszczaniem we wszystkich kierunkach i en tournant.
4. Relevé na jednej nodze na 45° - bez przemieszczania.
5. Pas de bourré en tournant
  - a) ze zmianą nóg,
  - b) dessus-dessous – 1/2 obrotu,
  - c) balotté – 1/2 obrotu.
6. Pirouette sur le cou-de-pied z IV poz.
7. Pas ballonné z przemieszczeniem w pozach effacée i croisée w przód i w tył.
8. Grande sissonne ouverte w pozach bez przemieszczania.
9. Pas jeté w duże pozy zakończone w V poz. oraz z utwaleniem pozy na demi-plié.
10. Tours chainés.

## KLASA V

### Obowiązuje zakres ćwiczeń z klas I-IV oraz:

#### ĆWICZENIA PRZY DRAŻKU

1. Grands pliés z pracą korpusu.
2. Double ronds de jambe en l'air na 45° na półpalcach i z zakończeniem w demi-pliés.
3. Ronds de jambe en l'air na 90°.
4. Flik-flack en tournant z pozy w pozę na 45°.
5. Battements développés tombé na 90° w pozach.
6. Battements développés z krótkim balancé
7. Battements développés ze zwrotem fouetté
  - a) do i od drążka na półpalcach,
  - b) z plié-relevé.
8. Grands battements jest
  - a) na półpalcach,
  - b) balançoire
  - c) z passé w przód, tył i bok.
9. Półobroty z pozy w pozę przez passé na 45° i na 90°, na półpalcach oraz z plie-releve.
10. Połowa tour z plié-relevé z nogą uniesioną w przód lub w tył na 45° i na 90°.
11. Zwroty fouetté na 90° w przód i tył na półpalcach oraz z plié-relevé.
12. Grand temps relevé na całej stopie i na półpalcach.
13. Pirouettes z temps relevé.
14. Pirouettes sur le cou-de-pied zaczynając z nogi uniesionej na 45°.
15. Tour fouetté na 45° en dehors i en dedans.

#### ĆWICZENIA NA ŚRODKU SALI

1. Grands pliés z pracą korpusu.
2. Flic-flac en tournant z zakończeniem na 45°, do pozycji V i do pozycji IV.
3. Battements battus sur le cou-de-pied.
4. Rond de jambe en l'air i double rond de jambe en l'air na 45° na półpalcach i z zakończeniem w demi-plié.
5. Rond de jambe en l'air na 45° en tournant na całej stopie – 1/8 i 1/4 obrotu.
6. Rond de jambe en l'air na 90° na całej stopie.
7. Battements fondus na 90° en face i w pozach na półpalcach.
8. Battements relevés lents i battements développés w pozę IV arabesque i écarté na półpalcach i z plié-relevé.
9. Battements développés tombés en face i w pozy.
10. Battements développés ballottés.
11. Grand rond de jambe développé
  - a) en face,
  - b) z pozy w pozę,
  - c) na demi-plié
  - d) z plié- relevé.

12. Tour lent w dużych pozach, z pozy w pozę z pracą korpusu i na demi-plié.
13. Grand temps relevé en face na całej stopie.
14. Grands battements jetés w pozę IV arabesque.
15. Grand battements jetés z passe na 90°.
16. Grand fouetté en face z kroku-coupe zakończone w attitude effacée oraz w I i II arabesque.
17. Temps lié par terre z pirouette sur le cou-de-pied.
18. Pirouettes sur le cou-de-pied z tombé i z dégagé.
19. Pirouettes sur le cou-de-pied z temps souté, z pas échappé do II i do IV pozycji i z pas assemblé.
20. Pirouettes sur le cou-de-pied pod rząd z nogą w położeniu sur le cou-de-pied i w pozie attitude w przód (nie stawiając nogi do V poz.).
21. Tours tire-bouchon z różnych podejść.
22. Tours w dużych pozach.
23. Pirouettes en dedans-piqués.
24. Pirouettes en dehors z dégagé.
25. Pirouette sur le cou de pied I tour tire-bouchon z grand plie w I i Vpoz. (klasa męska)
26. Pas de bourrée en tournant
  - a) dessus-dessous,
  - b) ballotté.
27. Pirouettes z V poz. po jednym pod rząd.

### **ALLEGRO**

1. Entrechat-quatre z przemieszczaniem się.
2. Enrechat – cinq.
3. Pas assemblé en tournant – 1/4 obrotu.
4. Double pas assemblé battu.
5. Pas jeté battu.
6. Pas brisé w przód i w tył.
7. Rond de jambe en l'air na 45°
8. Pas ballotté.
9. Pas jeté fermé we wszystkich kierunkach i pozach.
10. Pas failli w przód i w tył.
11. Sissonne fondue.
12. Grande sissonne ouverte z przemieszczaniem.
13. Sissonne simple en tournant.
14. Grand sissonne tombée we wszystkich kierunkach i pozach.
15. Grand temps liéu souté w przód i w tył.
16. Grand pas assemblé z coupé, z pas glissade, sissonne tombée, z développé- tombée w przód.
17. Grand pas jeté w pozach, z kroku coupé, z V pozycji i z pas glissad.
18. Pas cabriole na 45° w przód i w tył z pas glissade, kroku coupe, sissonne ouverte, sissonne tombe (klasa męska).

### **ĆWICZENIA NA PALCACH**

1. Petit pas jetés i jetés fondus en tournant – 1/2 obrotu z przemieszczaniem się w bok.
2. Ronds de jambe en l'air.
3. Grande sissonne ouverte z przemieszczaniem.
4. Relevés na jednej nodze w pozach na 45° i 90° z przemieszczaniem się w przód.
5. Pas glissade en tournant po przekątnej.
6. Pirouettes z V i IV pozycji z różnych podejść.
7. Pirouettes z V do V pozycji po jednym pod rząd.
8. Pirouettes en dehors z dégagé.
9. Pirouettes en dedans-piqués.
10. Grands battements jetés.
11. Pas de bourree suivi we wszystkich kierunkach i po obwodzie koła.
12. Grand fouetté en face z kroku coupé croise zakończone w I i II arabesque i w pozę attitude effacée.

**Obowiązuje zakres ćwiczeń z klas I-V oraz:**

**ĆWICZENIA PRZY DRAŻKU**

1. Battements developpes z szybkim demi- rond na 90° (z d ici-de la).
2. Port de bras (z pracą korpusu) z nogą uniesioną na 90°, en face i w pozach na relevé.
3. Ronds de jambe en l air 90° i z zakończeniem w pozy na relevé.
4. Flic –flack en tournant z pozy w pozę na 90°.
5. Pirouettes sur le cou-de-pied z zakończeniem palcami w podłogę, na 45 i 90°.
6. Tour tire-bouchon en dehors i en dedans z położenia nogi uniesionej na 90°.
7. Tour tire-bouchon zaczynając z pozy na 90° z zakończeniem w dużej pozie.
8. Tour fouette na 90 stopni z pozy w pozę.

**ĆWICZENIA NA ŚRODKU SALI**

1. Flic-flack en tournant z pozy w pozę na 45°.
2. Ronds de jambe en l air na 45° en tournant z releve i z zakończeniem w pozy.
3. Ronds de jambe en l air na 90° z relevé i z zakończeniem w pozy.
4. Pochylenie i podniesienie korpusu w I i III arabesque.
5. Grand battements jeté i balancoire w bok z I i V poz.
6. Grand fouette z efface do efface (leningradzkie) w przód i w tył, a także w połączeniu z obrotem (passe przy kolanie).
7. Grand fouette en tournant en dedans w III arabesque i en dehors w pozę croise w przód.
8. Grand temps liéu z tour tire-bouchont z V poz.
9. Pirouettes sur le cou-de-pied z I i V poz. oraz tour tire-bouchont z grand plié zakończone w dużej pozie ( klasa męska ).
10. Pirouettes sur le cou-de-pied z IV i V poz. zakończone w dużej pozie lub na 45°.
11. Preparations do grand pirouettes w dużych pozach z grand plié.
12. Pirouettes sur le cou-de-pied z temps sauté z V poz., z pas de basque, z pas faillie.
13. Tours fouette entournant na 45°.
14. Grand pirouettes we wszystkich kierunkach i pozach z IV i II poz.
15. Grand pirouettes a la second en dehors (klasa męska).
16. Quatre pirouettes

**ALLEGRO**

1. Sissonne ouverte en tournant na 45° en dehors i en dedans we wszystkich kierunkach i małych pozach.
2. Pas cabriole na 45 ° we wszystkich kierunkach i pozach
3. Sissonne tombe en tournant en dehors i en dedans we wszystkich kierunkach i małych pozach.
4. Temps lieu saute en tournant en dehors i en dedans.
5. Double rond de jambe en l air sauté.
6. Pas jete fondu.
7. Pas brise dessus-dessous.
8. Gargouillade.
9. Pas ballotte na 90°.
10. Pas soubresaut.
11. Pas cabriole fermée na 45°.
12. Pas jete entournant z przemieszczeniem się w bok o 1/2 obrotu.
13. Grand jeté pas de chat.
14. Grand pas jete w pozach i z różnch podejść.
15. Grand pas assemble en tournant z kroku coupe, z pas chase w bok i po diagonal.
16. Grand pas assemble battu.
17. Ballonne en tournant- 1/2 obrotu.
18. Grande sissonne ouverte z półobrotem i z przemieszczeniem się en dehors i en dedans.
19. Grand echappe entournant - 1/2 obrotu i cały obrót.
20. Sissonne ouverte battu (klasa męska).
21. Grand fouette sauté en face i z pozy w pozę.



22. Tour en l'air z przeniesieniem nogi w tył pod kolano z zakończeniem do IVpoz. (klasa męska).
23. Sissonne tombe en tournant – blinczyki.
24. Temps levé w pozach na 90°.
25. Pas emboités en tournant z przemieszczaniem.

### **ĆWICZENIA NA PALCACH**

1. Double ronds de jambe en l'air.
2. Relevé na jednej nodze we wszystkich pozach na 45 i 90 stopni z przemieszczeniem, en tournant – 1/4 i 1/2obrotu.
3. Grand fouette z efface do efface (leningradzkie) w przód i w tył.
4. Pirouettes en dehors z Vp. z przemieszczeniem się w przód i po diagonal.
5. Pas emboite en tournant z przemieszczeniem się w bok i po diagonal

## **KLASA VII**

### **Obowiązuje zakres ćwiczeń z klas I-VI oraz:**

### **ĆWICZENIA PRZY DRAŻKU**

1. Grands battements jetes z demi i grand rond de jambe.
2. Zwroty fouettes z jednej pozy do drugiej na 90°.
3. Grands fouettes z rzutem nogi przez I pozycję.

### **ĆWICZENIA NA ŚRODKU SALI**

1. Port de bras w pozach na 90° z pracą korpusu oraz w I i III arabesque.
2. Pirouette sur le cou-de-pied z pozy w pozę na 45° i 90°.
3. Grand pirouettes w dużej pozie i z tego tours-tours w dużej pozie.
4. Flic-flac en tournant z pozy pozę na 90° en dehors i en dedans.
5. Grand fouette en tournant en dedans w pozę I arabesque i en dehors w pozę efface w przód.
6. Renverse z croise.
7. Pirouettes sur le cou-de-pied z IV, II i V pozycji; 2 obroty klasa dziewcząt.
8. Dwa grand pirouettes ze wszystkich podejść.
9. Grand pirouettes z temps releve.
10. Przejście z grand pirouettes do pirouettes sur le cou-de-pied.
11. Pirouettes sur le cou-de-pied i tour tire-bouchon z grand plié:
  - a) z pozycji I i V - klasa dziewcząt
  - b) z pozycji II i IV – klasa męska.
12. Pirouettes sur le cou-de-pied z I i V poz. oraz tour tire-bouchont z grand plié zakończone w dużej pozie (klasa dziewcząt).
13. Grand fouette en tournant en dedans zakończone w attitude croise (włoskie).
14. Grand pirouettes z kroku coupe i pas tombé.
15. Grandes pirouettes a la seconde en dehors (klasa męska) – 4 obroty.
16. Grande temps releve z pirouettes a la seconde (klasa męska).
17. Pirouettes z degage zakończone w dużych pozach.

### **ALLEGRO**

1. Petits pas jetes battus en tournant – 1/2 obrotu z przemieszczaniem się w bok i po przekątnej.
2. Pas brise w przód i w tył en tournant – 1/4 obrotu.
3. Grande sissonne ouverte en tournant w dużych pozach z przemieszczaniem się.
4. Grand fouette saute en efface w przód i w tył.
5. Sissonne ferme battue w pozach (klasa męska).
6. Saut de basque w bok i po przekątnej.
7. Sissone ouverte battu na 45° we wszystkich kierunkach i pozach.
8. Sissonne fermee battu (klasa męska).
9. Grand assemble battu en tournant (klasa męska).
10. Grande sissonne renverse.
11. Grande sissonne tombee tournant.

12. Grand temps lie sauté.
13. Rond de jambe en l'air sauté na 90°.
14. Pas jete passé na 45° i 90°
  - a) pas de poisson,
  - b) z przelotem w bok.
15. Grand pas cabriole fermé oraz grande cabriole w przód i w tył, z kroku coupe, pas glissade, sissonne tombé (klasa męska).
16. Pas ciseaux.
17. Pas jete entrelace na efface i na croise po prostej i po przekątnej.
18. Grand fouette saute en tournant w III i IV arabesque oraz attitude croisé z przemieszczaniem się po przekątnej.
19. Grand fouette cabriole w I i II arabesque, attitude efface.
20. Grand soubresaut (klasa męska)
21. Grand fouette saute en tournant en dedans w I i II arabesque (klasa męska)
22. Grand pas jete en tournant z croise do croise z podejścia tombe coupe w tył
23. Grand pas assemble entrechat-six de vole (klasa męska).
24. Pas cabriole pod rząd z przemieszczeniem się po przekątnej w pozie I arabesque (klasa męska).
25. Entrechat –six (klasa męska)
26. Pas echappé entrechat six (klasa męska)

### **ĆWICZENIA NA PALCACH**

1. Pirouettes z IV, V pozycji i z różnych ćwiczeń wyjściowych (2 obroty).
2. Pirouettes en dehors z nogą na sur le cou-de-pied (nie stawiając do V poz.).
3. Pirouettes en dehors w pozie attitude w przód po 1 pod rząd (nie stawiając do V poz.).
4. Grande sissonne ouverté w pozy arabesque ze ślizgowym (posuwistym) przemieszczaniem się w przód
5. Renversé z croisé.
6. Rond de jambe en l'air na 90°.
7. Grand fouetté en tournant en dedans w III arabesque i en dehors w pozę croise w przód.
8. Grand fouetté en dedans en tournant w attitude croise (włoskie).
9. Grand pirouettes.
10. Grand pirouettes z II i IV pozycji z kroku coupe-jeté, z pas tombé.
11. Grand pirouettes pod rząd z plie-releve (po jednym).
12. Sauté na jednej nodze na palcach z drugą nogą w położeniu sur le cou-de-pied, w malej pozie, w miejscu i z przemieszczaniem się po przekątnej, en tournant, z rękoma w różnych położeniach zmieniającymi się w czasie skoków.
13. Pas ballonné sauté na miejscu i z przemieszczaniem się po przekątnej.
14. Pas de bourré suivi i pas couru w różnych kombinacjach, en tournant, po obwodzie koła i w różnych
15. kierunkach.
16. Ronds de jambe en l'air sauté na jednej nodze z przemieszczaniem się po przekątnej.

### **KLASA VIII**

#### **Obowiązuje zakres ćwiczeń z klas I-VII oraz:**

#### **ĆWICZENIA NA ŚRODKU SALI**

1. Renverse z grand rond de jambe developpe en dehors i en dedans.
2. Grand temps releve z pirouettes a la seconde
3. Grandes pirouettes a la seconde en dehors (klasa męska) – 6 obrotów.
4. Quatre pirouettes z VI port de bras (2 obroty).

#### **ALLEGRO**

1. Grande sissonne soubresaut.
2. Grande sissonne ouverte battu w dużych pozach w przód i w tył (klasa męska).
3. Grandes pirouettes en dehors a la seconde z petits temps sautés – drobne podsuwanie pięty po podłodze (klasa męska).
4. Grand pas de basque w przód i w tył.

5. Pas de basque en tournant po diagonal.
6. Saut de basque z zatrzymaniem w dużej pozycji (klasa męska).
7. Jete passé battu (klasa męska).
8. Grand temps leve a la seconde en tournant z kroku coupé i pas chasse (klasa męska).
9. Grand pas jete en tournant w attitude efface i croisé z tombé coupé.
10. Grand fouette cabriole battu (klasa męska).
11. Revoltade z pół i z całym obrotem z zatrzymaniem w I i III arabesque oraz w innych pozach (klasa męska).
12. Grand assemble en tournant po obwodzie koła (klasa męska).
13. Grand pas cabriole fermé oraz grande cabriole w przód i w tył, z kroku coupe, pas glissade, sissonne tombé (klasa dziewcząt).
14. Grand pas jeté renversé
15. Grand fouette cabriole w I i II arabesque, attitude efface (klasa męska).
16. Pas grand jeté par terre i pas grand jeté en l' air en tournant w I arabesque po przekątnej.

### **ĆWICZENIA NA PALCACH**

1. Grand fouette en tournant en dedans w I arabesque i en dehors w pozę effacé w przód.
2. Fouette en dehors na 45°.
3. Glissades en tournant i pique po obwodzie koła.
4. Pirouettes en dehors z degagé po przekątnej w pozę: effacé, ecarté i croisé w przód na 90°.

### **KLASA IX**

#### **Obowiązuje zakres ćwiczeń z klas I-VIII oraz:**

### **ĆWICZENIA NA ŚRODKU SALI**

1. Renverse en dedans z IV arabesque w ecarté.
2. Renverse en dehors z położenia croise w przód w ecarté.
3. Grand temps releve z pirouettes a la seconde (klasa dziewcząt).
4. Tours chaines po kole.
5. Grandes pirouettes a la seconde en dehors (klasa męska) – 8 obrotów.

### **ALLEGRO**

1. Saut de basque po kole.
2. Grande jete en tournant po kole.
3. Pas jete entrelace po kole.
4. Grand temps leve a la seconde en tournant z kroku coupé i pas chasse (klasa dziewcząt).
5. Grand jeté pas de chat po kole.