Szegedi Szakképzési Centrum
Vedres István Technikum
OM 203052
A JÖVŐT ITT TERVEZZÜK
6720 Szeged, Horváth Mihály u. 2-6. • 62 547 160 • www.vedres.sulinet.hu • epki@vedres.sulinet.hu

TANMENET

Tantárgy	**Klasszikus balett gyakorlat**
Osztály/csoport	**11/M**
Éves óraszám	**144**
Heti óraszám	**4**
Célkitűzések	A balett formanyelvének gyakorlása, elsajátítása és a kortárs balett összegzése, a tiszta pozíciók, vonalasság mentén.
Tankönyv	-
Segédanyagok	-

Dátum: Szeged, 2021. szeptember 1.

Összeállította: Kiss Róbert

Ellenőrizte: Egervölgyi Lilla
munkaközösség-vezető

Jóváhagyta: Nagy János Miklós
tagintézmény-vezető

Óra	Az óra témája	Fejlesztési területek, célok	Ismeretanyag, új fogalmak
1-4	A helyes testtartás, az en dehors, a lábizomzat, a kartartás kidolgozása, a földön és 45fokon. A rúd- és középgyakorlatok talpon végezve.	Balance-ok, helyes testtartás, rőnlét megalapozása.	Rúdgyakorlatok relevében
5-8	A kis és nagy pózok bevezetése úrúdnál és középen	Koordináció fejlesztés	Port de bras, Grad ronde-ok
9-12	Elemelt lábhelyzeteket középen Nehezedő egyensúlyhelyzetek és több mozgáselemet tartalmazó lépések bevezetése.	Koordináció, memória fejlesztés	En dehors, En dedans, Releve lant, i
13-16	Az ugrástechnika megalapozása	Boka erősítése, tempós gyakorlatok	Double frappé, Grand battement ányokba
17-20	Megjelennek a két lábról egy lá ábra érkező ugrások	Erőnlét fejlesztése	Echappé egy lábra,
21-24		Tourok fejlesztése, Tour sur le cou de pied II., IV. és V. pozícióból 1 tourral IV. pozíciba érkezve, en dehors és en dedans Tour posé en dehors, en dedans és váltakozva	En dehor, En dedans különböző arokkal
25-28	Középgyakorlatok: okon, talpon en dehors, en dedans ózokban demi plié-relevével Allongé pózok	Balance helyzetek fejlesztése	Fouetté. Grand battement croiseé, faccé

29-32	Ugrások fejlesztése	Allegro ugrások fejlesztése, ombinálása	Pas courru Échappé battu Entrechat quatre Entrechat royal Assemblé battu Brisé
33-36	Nagy ugrások	Cabriole 90 fokon, előre, oldalra, hátra és pózokban	Cabtiole, Grand Fouetté, Grand etté, Grand fouetté sauté
37-40	Nagy ugrások	Jeté entrelacé	Cabtiole, Grand Fouetté, Grand etté, Grand fouetté sauté
41-44	Nagy ugrások	Grand jeté croisé- és effacé pózokban	Cabtiole, Grand Fouetté, Grand etté, Grand fouetté sauté
45-48	Nagy ugrások	Grand fouetté sauté	Cabtiole, Grand Fouetté, Grand etté, Grand fouetté sauté
49-52	Tour-ok fejlesztése	Tourok fejlesztése, Tour sur le cou de pied II., IV. és V. pozícióból 2 tourral IV. pozíciba érkezve, en dehors és en dedans	
53-56	Tour-ok fejlesztése	Tour posé en dehors, en dedans és váltakozva	
57-60	A már megismert pózokat összekötjük egy gyakorlaton belül.	Fondu 90 fokon Fondu 90 fokon tombéval előre és hátra	

61-64	Frappé és double frappé	Frappé demi plié-relevével előre, oldalra, hátra és pózokban	
65-68	Rúd gyakorlatok nehezítése	Rond de jambe en l'air demi plié-relevével	
69-72	Rúd gyakorlatok nehezítése	Grand rond 45 fokon demi plié-relevével és demi pliében	
73-76	Rúd gyakorlatok nehezítése	Grand rond 90 fokon, féltalpon	
77-80	Rúd gyakorlatok nehezítése	Relevé lent és developpé pózokban plié-relevével	
81-84	Rúd gyakorlatok nehezítése	Grand battement jeté lábmegtartással előre, oldalra, hátra és pózokban	
85-88	Rúd gyakorlatok nehezítése	Balance helyzetek féltalpon, nagy pózokban	
89-92	Rúd gyakorlatok nehezítése	En dehors és n dedans tourok rúdnál	
93-96	Közép gyakorlatok balance helyzetek nehezítése	Fouetté 45 fokon, talpon en dehors, en dedans	
97-100	Közép gyakorlatok balance helyzetek nehezítése	Relevé lent pózokban demi plié-relevével	

101-104	Közép gyakorlatok balance helyzetek nehezítése	Allongé pózok	
105-108	Közép gyakorlatok balance helyzetek nehezítése	Tour lent nagy pózokban és passé helyzetben	
109-112	Közép gyakorlatok balance helyzetek nehezítése	Temps lié 90fokon talpon és féltalpon.	TEmps lié
113-116	Közép gyakorlatok balance helyzetek nehezítése	Grand battement jeté lábmegtartással irányokban, pózokban	
117-120	Közép gyakorlatok balance helyzetek nehezítése	Tour sur le cou de pied II., IV. és V. pozícióból 2 tourral IV. pozíciba érkezve, en dehors és en dedans	
121-124	Közép gyakorlatok balance helyzetek nehezítése	Tour posé en dehors, en dedans és váltakozva	
125-128	Közép gyakorlatok balance helyzetek nehezítése	Emboité sauté en tournant diagonálban	
129-132	Ugrások fejlesztése	Temps levé sauté I., II., IV. és V. pozícióban, changement volé	changement volé
133_136	Ugrások fejlesztése	Pas emboité, emboité sauté Egyes kis ugrásokat teljes (1) fordulattal is gyakoroltatjuk Pas de chat olasz- és spanyol formák	
137-140	Ugrások fejlesztése	Grand assemblé előre, oldalra, hátra és pózokban Grand temps levé sauté 90 fokon, elöl, oldalt és hátul tartott szabad lábbal, pózokban is	

141-144	Ugrások fejlesztése	Sissone fermé 90 fokon oldalra és pózokban Cabriole 45 fokon, előre, oldalra, hátra és pózokban	