

Cuprins

Introducere / 11
Dansul de caracter / 17
Dansatorul de caracter / 18
Scopurile dansurilor de caracter / 20
Istoricul dansului de caracter / 21
Figuri emblematice ale dansului de caracter / 33
Igor Aleksandrovich Moiseiev / 33
La Argentina (1890-1936) / 35
Influența modelului sovietic asupra dansurilor tradiționale / 38
Dansul de caracter românesc / 40
Ora de studii de dans de caracter / 44
Profesorul de dans de caracter / 44
Picioarele / 46
Atitudinile piciorului / 47
Atitudinea tălpii și a căputei piciorului / 47
Descrierea mișcării picioarelor / 48
Podskok, sărituri, întoarceri, flexiuni / 48
Pозиțiile și atitudinile brațelor / 49
Mișcările brațelor de la umăr / 50
Mișcarea antebrațului / 50
Mișcările mâinii / 50
Mișcările circulare ale brațului / 51
Pозиțiile corpului și ale capului / 51
Elemente de dans de caracter studiate la bară / 52
1. Plié și Grand-Plié (Flexiuni) / 55
2. Battement Tendu / 58
Trecerea tălpii de pe vârful pe călcâi și de pe călcâi pe vârful / 58
3. Exerciții pe toc / 59
Ducerea piciorului activ pe călcâi / 61
Ducerea alternativă a piciorului activ lateral, pe toc și pe vârful / 61
Exercițiu pe toc cu adăugarea unei mișcări șterse cu pernița tălpii piciorului activ / 62

4. Bătăi, alunecări / 63

Bătăi cu pernița tălpii / 63

O bătaie cu pernița tălpii, combinată cu ridicarea simultană a vârfului celuilalt picior / 64

Gasma / 64

Preparație pentru gasma / 65

Gasma – „sada srială” (alunecată) / 65

Gasma – „koslura” (pe călcâi) / 66

Gasma – „saruli” / 66

Gasma – „gverdula” (combinată cu o mișcare laterală) / 66

Gasma – „magalciac” (combinată cu o bătaie înaltă) / 67

Treceri de pe vârf pe toată talpa prin demi-pointe înalt / 67

Treceri de pe vârf pe toată talpa cu rotații pe loc / 68

5. Bătăi de drobi / 68

Bătăi de drobi pe toată talpa / 68

Bătăi de drobi pe toată talpa, combinate cu o bătaie dublă cu un picior / 69

Pregătire pentru primul aspect de cheie / 69

Pregătire pentru cel de-al doilea aspect de cheie / 69

Cheia rusă cu trei aspecte / 70

Drobi pe perniță / 70

Drobi pe perniță cu bătăi duble / 71

Drobi în poze effacé / 71

Drobi pe toc executați de trei ori / 74

Drobi în trei timpi sau Trifoiul / 74

Bătăi de drobi, combinate cu salturi / 74

Drobi combinați cu salturi pe piciorul de bază / 75

Pas de bază pentru dansurile spaniole de scenă / 75

6. Exerciții cu talpa neîncordată / 76

Mișcări șterse cu pernița tălpii de la și înspre dansator / 76

Mișcări șterse pe podea cu accentuarea mișcării înspre dansator / 77

Mișcări șterse pe podea de la și înspre dansator cu adăugarea bătăii perniței tălpii piciorului activ / 77

Mișcări șterse pe podea cu accentuarea mișcării înspre dansator cu adăugarea bătăii perniței tălpii piciorului activ / 78

Mișcări șterse pe podea de la și înspre dansator cu trecere pe piciorul activ / 78

Mișcări șterse pe podea de la și înspre dansator în poziția a VI-a / 79

Mișcări șterse în poziția a VI-a în combinație cu două treceri pe demi-pointe cu un picior încrucișat peste celălalt / 79

Mișcări șterse duble pe podea / 80

- O mișcare ștersă dublă pe podea, combinată cu o bătaie cu pernița tălpii în poziția a III-a sau a V-a / 81
- O mișcare ștersă dublă pe podea, combinată cu bătăi ale călcâiului de bază / 81
- Dublu Flic-Flac (Mișcări șterse duble) față-spate / 82
- Formă teatrală de flic-flac / 83
- Flic-flac combinat cu răsucirea piciorului spre interior / 85
- 7. Pregătire pentru sărituri bătute / 85
- 8. Veyer (salt bătut) / 87
- 9. Evantaiul / 88
 - Evantai cu salturi / 90
- 10. Battement Jeté (Aruncări mici de picior – Brosoc) / 90
 - Aruncări mici ale piciorului activ în față și în spate cu bătaie simultană a călcâiului de bază / 90
- 11. Rond de Jambe / 91
 - Rond de jambe parter (căputa întinsă) / 91
 - Rond de jambe parter cu întoarceri ale călcâiului de bază / 92
 - Rond de jambe parter executat pe călcâi (căputa neîntinsă) / 93
 - Rond de jambe en l'air (căputa întinsă sau neîntinsă) / 94
 - Rond de jambe parter cu grand-plié / 94
- 12. Zigzaguri sau Pas Tortilles / 94
 - Întoarceri simple ale tălpii / 94
 - Întoarceri duble ale tălpii / 95
 - Pas tortilles / 97
 - Întoarceri ale tălpii combinate cu bătăi pe toată talpa piciorului activ / 97
- 13. Verevodka (Preparație pentru „foarfecă”) / 98
 - Ridicarea piciorului din genunchi față-spate / 98
 - Întoarcerea genunchiului îndoit în interior și în afară / 99
 - Întoarcerea genunchiului îndoit din poziție închisă în poziție deschisă / 100
 - Trecerea genunchiului îndoit față-spate combinat cu două bătăi / 101
- 14. Preparație pentru „Leagăn” / 101
- 15. Preparație pentru răsucirea genunchilor / 102
- 16. Holubetz (Mici Cabrioles) / 103
 - Dublu Holubetz pe un picior / 103
- 17. Battement fondu (întoarceri joase și înalte ale picioarelor) / 104
 - Battement fondu la 45° (întoarceri joase) / 104
 - Battement fondu la 90° (întoarceri înalte) / 105
- 18. Battement développé (deschiderea piciorului la înălțimea de 90° și mai sus) / 106
 - Battement développé / 106
 - Battement développé în combinație cu o bătaie a călcâiului de bază / 107

- Battement développé în combinație cu o bătaie a călcâiului de bază cu ridicare în relevé (staccato) / 107
- Battement développé în combinație cu două bătaii ale călcâiului de bază / 108
- Battement développé cu Fondu / 108
- 19. Battement ungar / 109
- 20. Grand battement (aruncări mari de picior la înălțimea de 90° și mai sus) / 110
 - Grand battement cu trecere în spate / 110
 - Grand battement cu trecerea pe piciorul activ prin coupé tombé / 111
 - Balancé cu fandare / 112
 - Grand battement combinat cu lăsare pe genunchi / 113
- 21. Exerciții cu fața la bară / 114
 - Pehşlili / 114
 - Lăsarea pe un genunchi / 115
 - Lăsarea de pe un genunchi pe celălalt / 115
 - Leagănul / 116
 - Leagănul triplu / 116
 - Tocurile / 117
 - Ridicarea pe demi-pointe pe un picior / 118
- 21.1. Sărituri cu fața la bară / 119
 - Găluște cu o bătaie / 119
 - Găluște cu două bătaii / 120
 - Gălușcă joasă / 120
 - Gălușcă înaltă / 121
- 21.2. Pași ghemuiți / 122
 - Exercițiu pregătitor executat cu o mână la bară / 122
 - Sărituri de pe două picioare pe un picior în plié / 123
 - Sărituri de pe două picioare pe un picior în grand-plié / 124
 - Demi-pliés sărit pe tocuri / 125
- 21.3. Revoltade / 126
 - Triplă aruncare / 126
- 21.4. Prisiadka (Priseadca) / 127
 - Prisiadka cu ridicarea piciorului lateral / 127
 - Prisiadka cu alunecare în poziția a II-a / 128
 - Prisiadka cu salt pe vârful și cu trecere pe tocuri / 128
 - Prisiadka cu piciorul alunecat în lateral pe degete și călcâi / 128
 - Polzunok / 129

Bibliografie / 131

Articole / 132

Surse web / 132