

DEL 3. BALETT

Gymnasterna kan välja sin egen musik. Till övning 1 kan de söka på fondue eller adagio, och till övning 2 frappe eller grand battement. Musiken som används i videon kan också väljas av gymnasterna:

Övning 1:

https://open.spotify.com/track/28DWeVr8Wkc5KLk85J1NiG?si=eyLUNdbqQsuauBL_X2z81w

Övning 2:

<https://open.spotify.com/track/4oRZ1ZfxHkwrl6Dohy0IWh?si=617vkyD5TMKAdxMvFQR9kA>

Gymnasten kan få upp till 10 poäng per övning per ben.

1. KOMBINATION (plié, fondu, rond en l'air, retire pasé balans)

X2 plié i 1a position med liten por de bras

grand plié

tendu a la seconde (till 2a position)

X2 plié i 2a position

grand plié

Deganché a la seconde 45°

fondu en croix 80° (fram, sidan, bak, sidan) utan por de bras (arm i 2a position)

X2 rond en l'air

dubbel rond en l'air

retire pasé balance med armar i 1a position

stäng i 5e position relevé, alonché plié 5e position, tendu a la seconde (sidan) till 1a position

Övningen visas på höger ben och på vänster ben



2. KOMBINATION (tendu, jeté, grandbattement)

tendu, jeté 45°, jeté 90°, grand battement devant (fram) 5e por de bras (arm i 5e position))

X2 tendu grad battement a la seconde (till sidan)

tendu, jeté 45°, jeté 90°, grand battement derriere (bak) 2a por de bras (arm i 2a position)

X2 tendu grad battement a la seconde (till sidan)

Övningen visas på höger ben och på vänster ben

