



---

# MANUAL COMPLETO PARA MELHORAR O SEU BALLET

---

Guia com mais de 100 definições, dicas e fotos de todos os movimentos, passos, posições e termos do Ballet



SIGA O TUTU DA JU NAS REDES SOCIAIS

BLOG: [TUTU DA JU.COM](https://tutudaju.com)

INSTAGRAM: [@TUTU DA JU](https://www.instagram.com/tutudaju)

YOUTUBE: [TUTU DA JU](https://www.youtube.com/tutudaju)



## Sumário

INTRODUÇÃO.....	7
POSIÇÕES DOS PÉS .....	8
PRIMEIRA POSIÇÃO .....	8
SEGUNDA POSIÇÃO .....	8
TERCEIRA POSIÇÃO.....	9
QUARTA POSIÇÃO .....	9
QUINTA POSIÇÃO .....	9
PRINCIPAIS POSIÇÕES DOS BRAÇOS.....	9
PREPARATÓRIA .....	10
PRIMEIRA POSIÇÃO .....	10
SEGUNDA POSIÇÃO .....	11
QUINTA POSIÇÃO .....	11
TERMOS E PASSOS DO BALLET .....	12
<b>LETRA A</b> .....	12
ADAGIO.....	12
A LA SECONDE.....	13
ALLEGRO .....	13
ALLONGÉ.....	14
ARABESQUE.....	15
ASSEMBLÉ .....	17
ATTITUDE.....	18
<b>LETRA B</b> .....	20
BALANCE .....	20
BALANCÉ.....	21
BALANÇOIRE.....	22
BALLET .....	22
BALLONÉ.....	23
BALLOTTÉ .....	23
BARRE.....	24
BATTEMENT.....	24
BATTERIE.....	25
BATTU .....	25
BRAS BAS .....	26
BRISÉ VOLÉ.....	27
<b>LETRA C</b> .....	28

CABRIOLE.....	28
CAMBRÉ.....	29
CHAINÉS / CHENÉS.....	30
CHANGEMENT.....	31
CHASSÉ.....	32
CISEAUX.....	32
CLOCHE.....	33
COLLE.....	33
CONTRETEMPS.....	33
COREÓGRAFO.....	34
COREOGRAFIA.....	34
CORPO DE BAILE.....	35
COU-DE-PIED.....	36
COUPÉ.....	36
COURU.....	38
CROISÉ.....	38
<b>LETRA D.....</b>	<b>39</b>
DEGAGÉ.....	39
DEMI-BRAS.....	40
DEMI-PLIÉ.....	40
DE COTÉ.....	41
DERRIÈRE.....	42
DESSOUS.....	42
DESSUS.....	42
DETIRÉ.....	43
DÉTOURNÉ.....	44
DEVANT.....	44
DEVELOPPÉ.....	45
<b>LETRA E.....</b>	<b>46</b>
ÉCARTÉ.....	46
ECHAPPÉ.....	47
EFFACÉ.....	48
ELEVÉ.....	48
EMBOITÉ.....	49
ENCHAÎNEMENT.....	49
EN ARRIÈRE.....	49
EN AVANT.....	49
EN CROIX.....	49
EN DEDANS.....	50

EN DEHORS.....	51
EN L’AIR.....	52
ENTRECHAT.....	52
ENVELOPPÉ.....	53
ÉPAULEMENT.....	54
<b>LETRA F.....</b>	<b>55</b>
FAILLI.....	55
FLIC-FLAC.....	55
FONDU / FONDUE.....	56
FOUETTÉ.....	56
FRAPPÉ.....	60
<b>LETRA G.....</b>	<b>61</b>
GARGOUILLADE.....	61
GLISSADE.....	61
GRAND BATTEMENT.....	62
GRAND PAS DE CHAT.....	63
<b>LETRA J.....</b>	<b>64</b>
JETÉ.....	64
<b>LETRA M.....</b>	<b>66</b>
MANÉGE.....	66
<b>LETRA O.....</b>	<b>67</b>
OUVERT.....	67
<b>LETRA P.....</b>	<b>67</b>
PAS DE BASQUE.....	67
PAS DE BOURRÉE.....	68
PAS DE CHAT.....	69
PAS DE CHEVAL.....	69
PAS DE DEUX.....	70
PAS MARCHÉ.....	71
PASSÉ.....	72
PENCHÉ.....	73
PIQUÉ.....	75
PIROUETTE.....	77
POINTE.....	79
PORT DE BRÁS.....	79
PROMENADE.....	81
<b>LETRA R.....</b>	<b>82</b>
RELEVÉ.....	82
ROND DE JAMBE.....	82

<b>LETRA S</b> .....	<b>84</b>
SAUT DE BASQUE.....	84
SAUT DE CHAT / SODANGE .....	84
SISSONE.....	85
SOUBRESAUT .....	85
SOUS SOUS .....	87
SPOTTING .....	87
<b>LETRA T</b> .....	<b>88</b>
TEMPS DE CUISSE .....	88
TEMPS LEVÉ.....	89
TEMPS LIÉ .....	89
TENDU.....	90
TOMBÉ.....	91
<b>LETRA V</b> .....	<b>92</b>
VARIATION .....	92

## INTRODUÇÃO

Olá bailarinas e bailarinos!

Se alguém estiver me conhecendo agora, sou Juliana Xavier, bailarina, não de profissão, mas do fundo do meu coração! Danço ballet há mais de 20 anos e é o ballet a coisa que eu mais amo fazer nessa vida!!! Então porque não compartilhar isso com vocês?

Elaborei cuidadosa e carinhosamente, numa linguagem simples, este manual para facilitar a vida de vocês, bailarinas e bailarinos, para saberem executar corretamente cada movimento, cada passo e cada posição do ballet clássico, esta arte maravilhosa que a gente tanto ama!

Este guia foi elaborado separando primeiramente as posições dos pés, que no geral são as mesmas em todos os métodos; em seguida, as principais posições dos braços, que não falarei de todas, pois, conforme a metodologia da técnica clássica adotada, poderá variar. Separei logo após os nomes dos principais passos, movimentos e terminologias do ballet clássico em ordem alfabética, junto com o significado de cada um. E, para tudo que couber, darei dicas para melhorar boa parte deles. Isso vai ajudar a entender melhor a mecânica de cada passo e vai ajudar a decorar cada um, associando o nome do passo ao que ele é na prática; vai facilitar também a memorização das sequências na aula e as coreografias nos ensaios!

Este material não visa ser a solução de todos os seus problemas na dança! E nem visa que vocês aprendam o ballet sozinhos! Ele não substitui as aulas! Lembrem-se de que o ballet requer muito treino, muito ensaio, muita persistência e muita perseverança! De nada valerão as dicas se vocês não praticarem. Sou bailarina amadora, como muitos de vocês, não sou perfeita e, apesar de tantos anos de ballet, aprendo a me aperfeiçoar cada dia que danço. Por isso as dicas não tirei da minha cabeça, ok? Aprendi com os professores que passaram pela minha vida todos esses anos dançando e andei consultando canais e blogs de ballet para dar um material super completo e de boa qualidade para vocês.

*“Não danço para esquecer a vida, mas para lembrar que ela existe”.*

Espero que gostem!

## POSIÇÕES DOS PÉS

Antes de começar a mostrar cada uma, é importante falar que em todas elas os pés ficam para fora, trabalhando o *en dehors*. Este movimento parte desde a virilha, pois para executá-lo corretamente deve-se rotacionar as coxas e encaixar o quadril, não deixando o bumbum empinar (e não somente os pés). O *en dehors* vai depender de 3 partes do corpo basicamente: virilha, joelhos e pés. **Cuidado** para não abrir demais os pés!!! Deve-se sempre manter alinhados o quadril, os joelhos e os pés e não colocar o peso no arco do pé.



### PRIMEIRA POSIÇÃO

Nesta posição os calcanhares ficam juntos, os pés ficam abertos um para cada lado, em linha reta. Os joelhos seguem a linha dos dedos dos pés.

### SEGUNDA POSIÇÃO

Esta posição parte da primeira, de forma que os pés ficam afastados entre si por uma distância aproximada de um pé.

## TERCEIRA POSIÇÃO

Com os pés virados para fora, o bailarino coloca um pé na frente do outro, unindo-os. O calcanhar do pé da frente fica na metade do pé de trás.

## QUARTA POSIÇÃO

Com os pés cruzados e afastados, um pé fica na frente do outro. Imagina-se que há um pé em posição natural entre eles.

## QUINTA POSIÇÃO

Assim como na terceira posição, os pés ficam unidos uma na frente do outro. Mas dessa vez o calcanhar de um pé toca os dedos do outro pé.

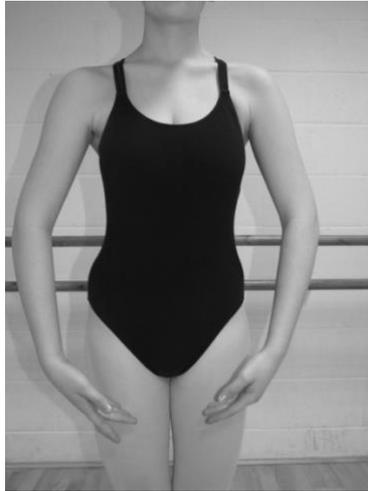
**Obs:** Dependendo do método, alguns costumam ensinar os pés paralelos como a sexta posição.

## PRINCIPAIS POSIÇÕES DOS BRAÇOS

Existem muitas posições dos braços no ballet clássico e às vezes o nome de cada uma delas vai depender de qual método foi adotado pela sua escola. Isso não significa que está errado! Apenas quer dizer que foi escolhido um método diferente para o ensino do ballet. São sete metodologias da técnica clássica. Por isso é que podem haver essas diferenças . (remeto ao post que fiz no blog sobre os métodos do ballet: <http://tutudaju.com/metodos-de-ballet-classico/>)

Então vamos ver aqui apenas as principais posições dos braços e não todas elas. Vamos a elas:

## PREPARATÓRIA



Alguns métodos chamam de *bras bas*. Os braços ficam abaixados e levemente arredondados. As mãos ficam próximas uma da outra e quase tocam as pernas.

## PRIMEIRA POSIÇÃO



Os braços e as mãos ficam na altura do umbigo levemente arredondados. Os cotovelos ficam virados para fora.

**Cuidado** para não esticar demais, nem dobrar demais os cotovelos, e para não afastar demais as mãos uma da outra. O mesmo vale para a preparatória.

## SEGUNDA POSIÇÃO



Os braços ficam ao lado do corpo, levemente arredondados. As mãos, cotovelos e ombros devem estar alinhados.

**Cuidado** para não ultrapassar a linha do corpo.

**Dica:** coloque as mãos sobre os ombros e ir alongando os braços, sem tirar o antebraço do lugar. Onde ficar o braço, é onde vai ficar a sua segunda posição.

## QUINTA POSIÇÃO



A depender do método, poderá ser chamada de terceira posição. Os braços ficam arredondados à frente da cabeça.

Atente para a imagem!!! Não dobre nem estique demais os cotovelos. Na primeira foto, a quinta está curta demais e na segunda foto, alongada demais! O correto é a terceira foto, em que a quinta fica levemente arredondada.

**DICA:** Quando estamos em quinta, devemos ver os três primeiros dedos da mão, e não todos os dedos. Isso vai ajudar a manter os braços corretamente posicionados, sem que fique muito à frente da cabeça, nem muito atrás, ultrapassando o limite do corpo. E também vai ajudar a se manter no eixo.

(para mais detalhes de como posicionar os braços remeto ao post dos braços: <http://tutudaju.com/as-posicoes-dos-bracos-no-ballet/> )

## TERMOS E PASSOS DO BALLET

### LETRA A

#### ADAGIO

Palavra que vem do italiano, que significa “muito lento”. No ballet, é uma sequencia em que os movimentos são lentos e sustentados, com bastante ênfase nas posições e no equilíbrio. O método Cecchetti ficou conhecido, dentre outras coisas por ter 40 adágios a serem praticados e dominados por seus alunos!

Os principais passos do adágio são *pliés*, *developpés*, *grand fouettés en tournant*, *grand Rond de jambes*, *rond de jambe en l’air*, *coupés*, *battement tendus*, *attitudes*, *arabesques*, preparações de piruetas e piruetas.

**DICA:** No adágio, musicalidade é tudo! Os adágios no ballet, por serem lentos, têm grande dificuldade. Então, tente “sentir” a música, dando para cada passo o encaixe correto dentro da música. Dessa forma, os passos ficarão bem limpos e no tempo certo; pense em mostrar cada passo. Então, não sinta pressa no adágio, e o faça com prazer.

## A LA SECONDE

“em segunda”.



Termo usado para indicar que o pé ou os braços devem ser ou está sendo colocado na segunda posição ou que está ao lado. Existe, por exemplo, a pirueta a la seconde, em que se gira com a perna ao lado numa altura de 90°

## ALLEGRO

do italiano, significa “feliz”, “rápido”. Seria o oposto de adágio.

No ballet, são sequencias alegres e animadas, incluindo todas as etapas de elevação, como *entrechat*, *cabriole*, *assemblée*, *jeté*; basicamente saltos e curvas. A maioria dos ballets é allegro.

Normalmente os allegros são divididos em petit (“pouco” ou “pequeno”) e grand (“muito” ou “grande”) allegro.

As qualidades mais importantes no allegro são a leveza, a suavidade, o balanço e a vivacidade.

**DICA:** As sequencias em allegro são ótimas para treinar a agilidade e do bailarino. Assim como no adágio, a musicalidade no allegro é bastante importante. No allegro cada passo também terá seu tempo na música, mas aqui, ao invés de ser lentinho é bem rapidinho. Portanto, não atrase os passos.

## ALLONGÉ

“Alongado”, “estendido”, “esticado”.



Quando a gente alonga um pouco mais o braço e a perna num *arabesque*, antes de fechar, por exemplo, estamos fazendo um *allongé*. Outro exemplo é a quarta *allongé*. Na imagem acima, os meus braços estão em *allongé*.

**DICA:** **Cuidado** para não levantar demais os braços na empolgação. Boa parte dos braços da frente quando alongados são na altura da visão, mas mesmo quando um pouco mais altos, não devem ser altos demais, fazendo um ângulo de 180°!!! Lembrem-se de que os braços devem ser sempre muito bem alinhados entre si e o resto do corpo.

Quando o braço for ao lado, não suba demais, mesmo *no allongé*! Não deixe passar da altura dos ombros.



## ARABESQUE

do árabe, “arabesco”, significa “ornamento”, “enfeite”. Particularmente é um dos meus passos preferidos do ballet.



É uma posição em que o peso do corpo é sustentado numa perna só, enquanto a outra encontra-se esticada para trás.

Já os braços podem variar, podendo estar estendidos em várias posições harmoniosas, criando a linha mais longa possível, da ponta dos dedos da mão à dos pés. Dependendo do método do ballet clássico utilizado, podem existir 3, como o Royal, 4, no caso do Vaganova, ou até mesmo 5, como o Cecchetti (em breve vou detalhar isso num post).

O pé que sustenta o corpo (pé de base) pode estar totalmente no chão, na meia ponta ou na ponta.

A perna de base pode ou não estar flexionada.

**DICAS:** 1. Lembrar que muitos passos no ballet se requer o uso de forças opostas. O *arabesque* é um desses passos. Então, pense nos ombros na hora de executar o *arabesque*. Um importante exercício para isso é o *cambré*, que deve ser feito crescendo o corpo e ir descendo pelos ombros e não dando aquela “barrigada” para a frente.

(vide dicas do *cambré*).

2. Exercícios de fortalecimento das costas também são excelentes para o *arabesque*, porque levantar a perna atrás requer bastante força nas costas. Um exemplo desses exercícios de costas é o “abdominal de bruços” (não trabalha

o abdômen, mas as costas! Estou chamando assim para vocês visualizarem o que eu estou querendo dizer! É como se fosse fazer abdominais, mas ao invés de estar de barriga para cima, é virado de bruços, levantando pelas costas). Mas existem muitos outros. Consulte um profissional especializado para saber bons exercícios para as costas.

3. Virar-se de costas para a barra e fazer um arabesque. Apoiar o pé na barra (o braço do lado não deve ir muito para trás e nem ficar acima da altura do ombro). Nesta perna que está na barra, ficar subindo e descendo, mantendo esticada.

4. Ainda de costas para a barra, pegue-a com as duas mãos e apoie o joelho. Esta perna que está apoiada também deve estar esticada. Fazer fondues na perna de base, sem dobrar a perna da barra.

5. Usar um elástico (pode ser uma theraband amarrada se ela for forte), prendendo no pé da perna que será levantada atrás e no ombro oposto. Levantar e descer a perna levemente, sem encostá-la no chão.



6. Quando for fazer um *grand battment* atrás, lembre-se de jogar a perna na hora de subir, mantendo as costas no mesmo lugar e descer freando, sem deixar a perna cair de uma vez.

Essas dicas vão fazer sua perna subir mais, além de dar mais força e mais flexibilidade para as suas costas.

## ASSEMBLÉ

“montados”, “unidos”.



É um passo em que os pés deslizam bem ao longo do chão antes de ser arrastado para o ar. Como o pé vai para o ar, o bailarino empurra fora do chão as pernas, que prorroga o apoio dos pés. Então, ambas as pernas se juntam ao chão em quinta posição.

**DICA:** Pense em juntar uma perna na outra logo no ar (não deixe para fazer isso só ao chegar no chão) e pense em “para cima” e não em deslocar somente para o lado, frente ou trás.

## ATTITUDE

(pronuncia-se “atidade”). Significa “atitude” mesmo.



É uma pose do ballet tirada por Carlo Blasis da estátua de Mercúrio por Jean Bologne.



É uma posição com uma perna só, com a outra levantada para trás ou para frente, com o joelho dobrado num ângulo de 90° e bem virada para fora. Na frente, o joelho ficará mais alto que o pé; atrás o pé ficará mais alto. Mas seja em qual for a direção o joelho sempre aponta para o lado, de modo que a perna fique bem *em dehors*.

O pé de base pode estar totalmente no chão, na ponta ou na meia ponta.

Os braços podem variar: pode ser que o braço da perna levantada fique acima da cabeça e o outro ao lado do corpo; pode ser que ambos fiquem acima da cabeça em quinta posição, e por aí vai.

**DICA:** Lembrar que o *attitude* também requer forças opostas. Pense nos ombros e no *en dehors* que vai ajudar. **Cuidado** para não alongar demais a perna, nem dobrar demais.

**OBS:** Muitas bailarinas quando levam a perna atrás, tanto em *arabesque*, quanto em *attitudes* ou mesmo em *tendus*, usam a dica do “pé quebrado”. Elas não esticam a ponta do pé de trás, mas dão uma “quebrada” no tornozelo. Isso faz parecer que a perna está mais *en dehors* e mais levantada. E não é errado! Se tem usado muito para deixar alguns passos mais bonitos. Cuidado para não deixar a perna de cima numa diagonal aberta! O ideal é mantê-la atrás do coque.



## LETRA B

### BALANCE

(pronúncia “bálance” - Palavra Inglesa)



No ballet, quer dizer ficar num equilíbrio, geralmente em uma perna só. Pode ser num *coupé*, num *pas de*, num *arabesque*, num *attitude*, etc.

**DICAS:** 1. Durante o balance não olhe para baixo, porque te joga para o chão. Levante o olhar, levantando apenas um pouco o queixo. Lembre-se de que a cabeça pesa; então, se você estiver com ela para baixo, vai pesar para baixo, te atrapalhando no seu equilíbrio.

2. No ballet, postura, encaixe de quadril e *en dehors* são tudo. Trabalhe pensando nisso e bem encaixado(a), que você vai encontrar seu eixo.

3. Pense em “para cima”!!! Lembre-se do que muitos professores falam: “pense que tem uma cordinha te puxando para cima pela cabeça”.

4. Lembre-se de fechar as costelas, não deixando os ossinhos à mostra. (para mais detalhes remeto ao meu post sobre postura: <http://tutudaju.com/dicas-postura-ballet/> )

5. Cuide para não “sentar” na perna de base!!! Manter a meia ponta alta e o *en dehors* ajuda para isso não acontecer.

6. Treine **MUITO!!!** Você pode treinar ir soltando a barra aos poucos até o momento em que você conseguir ficar sem cair da pose. Pode começar com o pé todo no chão, ir para a meia ponta, depois para ponta. Pode começar numa pose mais fácil ou com a perna mais baixa e ir dificultando. Quando conseguir, tente se superar a cada dia, a cada nova tentativa. Por exemplo, se conseguiu ficar 5 segundos, tente ficar 10, e assim por diante.

7. Faça abdominais! Assim, você vai ficar com o abdômen durinho, e isso vai te manter encaixada, fazendo com que seja mais fácil sustentar qualquer pose, inclusive os equilíbrios.

### **BALANCÉ**

(pronúncia “balancê” - Palavra Francesa).

Significa “balançado”. O mesmo que *pas de valse* (passo de valsa).



Uma valsa deslocando de um pé para o outro. Pode começar em quinta posição, em coupé, etc. O tempo da valsa é sempre na contagem 1-2-3..., 1-2-3..., 1-2-3,... Uma valsa para um lado é quase sempre seguido de outra para o outro lado. Também pode ser feito para frente e para trás, ou girando.

## BALANÇOIRE

“como uma gangorra”.



Este termo é utilizado para os *grand battements* quando executado com um movimento oscilante e contínuo ao longo da primeira posição para a quarta posição, ou ainda para a frente e para trás.

O bailarino agita energicamente o trabalho da perna para frente e para trás. O corpo no *balance* não é ereto (o movimento é o mesmo que *en cloche*), justamente para simular a ideia da gangorra.

## BALLET

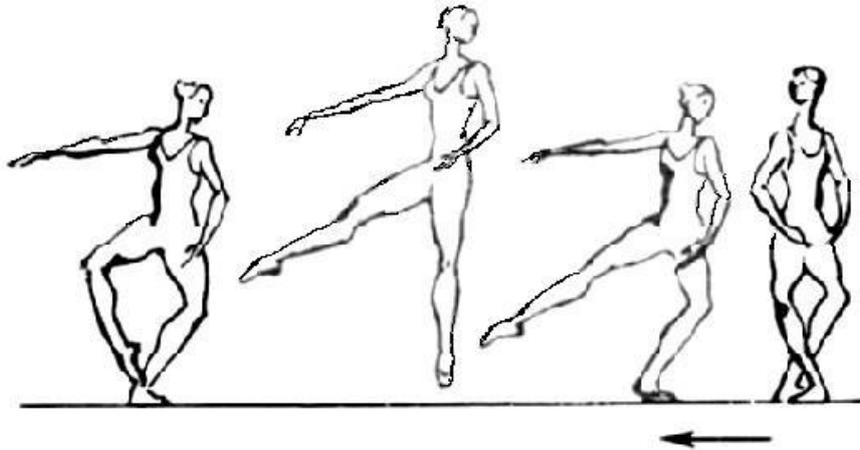
(pronúncia e escrita em português: “balé”). Palavra francesa que deriva do italiano na forma *ballare*, que significa “bailar”.



É um conjunto de passos de dança, executados em solo ou em grupo, podendo reunir diversas artes, como música, pintura, arte dramática e a dança, na sua forma clássica ou moderna.

### BALLONÉ

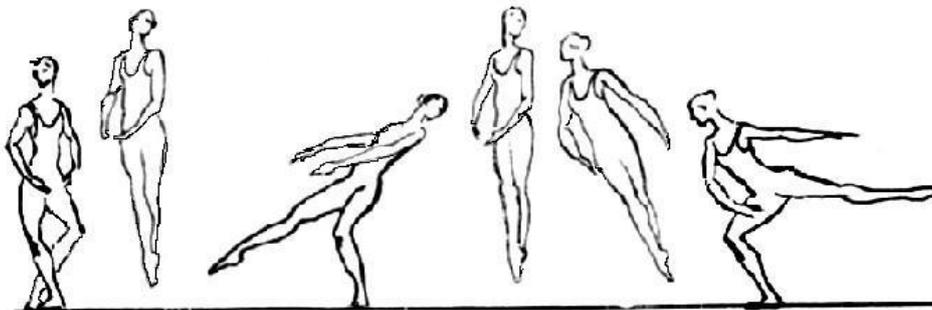
“pulando como uma bola”.



Salto em que o bailarino pula executando simultaneamente um battement depois cai em demi-plié na perna de sustentação. Pode ser feito em muitos sentidos diferentes.

### BALLOTTÉ

“jogado”.



É um salto em que se começa pelo quinta posição, na perna direita dianteira. Reta para cima com ambas as pernas bem realizada em conjunto, como o corpo começa a inclinar ligeiramente para trás no ápice do salto. O corpo cai sobre o pé esquerdo, enquanto o direito é jogado aberto à frente. Repita para trás, com uma ligeira inclinação para a frente no ápice do salto. A Escola Francesa termos este passo *jeté bateau*.

## BARRE

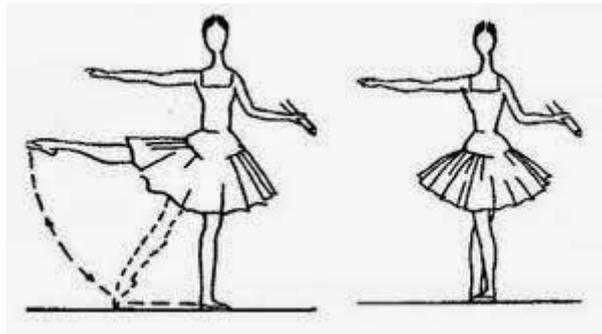
É a barra onde fazemos a primeira parte dos nossos exercícios durante a aula.



A altura dela deve ser por volta da sua cintura alta e serve de apoio para fazer os exercícios.

## BATTEMENT

significa “bater”.



É um termo genérico para vários movimentos em que a perna está estendida e depois retornou. Existe *petit battement*, *grand battement*, *battement tendu*, por exemplo.

Essa é uma das palavras que são omitidas e ainda assim compreendidas. Assim ocorre com o battement frappé, que se usa comumente apenas a forma *frappé*. O *tendu* é exceção a isso, porque se diferencia do *battement tendu*.

## BATTERIE

(em português, “bateria”), significa “passos espancados”.



Normalmente no ballet se usa esse termo para saltos bem rapidinhos, que se exige muita agilidade, coordenação motora e musicalidade dos bailarinos.

Bateria é qualquer movimento que bater as pernas juntas ou uma perna bate contra a outra. Existe *assemblé batido*, *jeté batido*, *échappé batido*, por exemplo. Todos esses passos fazem parte de uma sequência de bateria.

## BATTU

significa “batido”. Qualquer passo embelezado com uma batida é chamado de *pas battu* (“passo batido”). Assim é o *assemblé battu*, *jeté battu*, *échappé battu*, por exemplo. Então, uma sequência que tenha passos batidos é uma sequência de bateria.

**DICA:** para qualquer passo batido pense em bater as coxas ou as panturrilhas, e não só os pés, cruzando bem uma perna na frente da outra. Lembre-se sempre de esticar os pés no ar.

## BRAS BAS

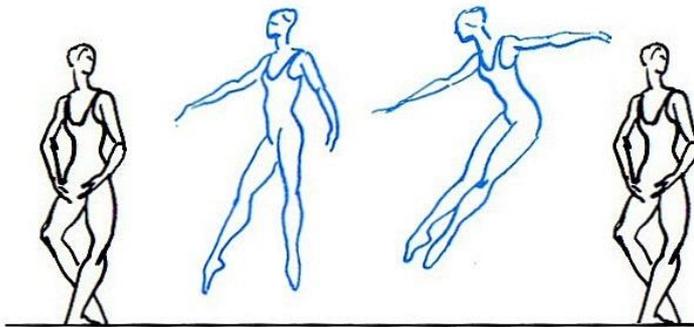
“braços baixos”



Esta posição é a posição de atenção dos bailarinos, uma preparatória. Muitos passos na barra e no centro começam com um *bras bas*. (ver as principais posições dos braços).

## BRISÉ

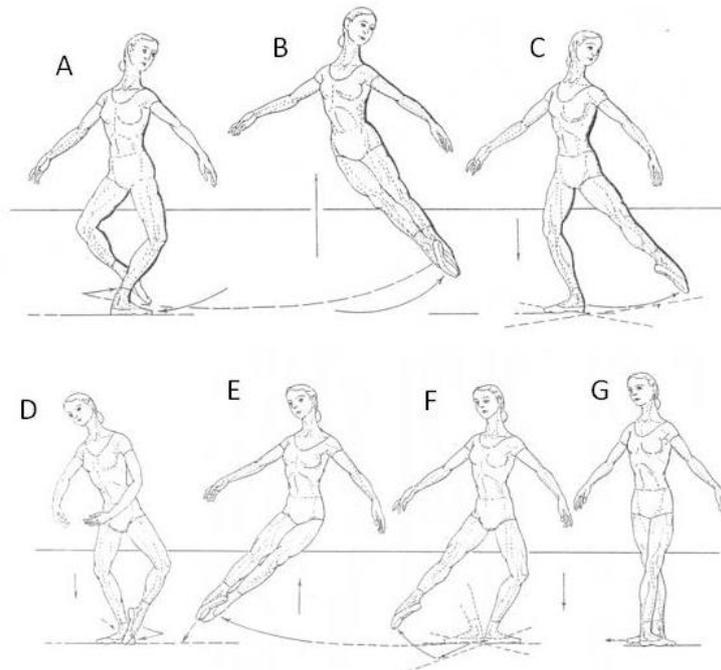
“partido”.



É um pequeno salto batido, que pode ser feito *dessus, dessous, en avant e en arrière*. Um *brisé* é basicamente um *assemblé* em movimento. A perna em movimento arrasta-se da quinta para a segunda *en l'air*, de forma que a ponta do pé fique a alguns cm do chão, bate na frente ou atrás da outra perna que se deslocou ao encontro dela, e, em seguida, ambos os pés voltam ao chão simultaneamente em *demi-plié* na quinta posição.

## BRISÉ VOLÉ

“quebrando o vôo”.



Este tipo de *brisé* é terminado com o pé de base no plié e a outra perna cruzada na frente ou atrás.

## LETRA C

### CABRIOLE

significa “arqueado”.



É um salto ou elevação em que as pernas são espancadas no ar. O trabalho essencial é das pernas para o ar e a perna de baixo segue e bate contra a primeira perna, indo mais para cima. A descida é feita sobre a perna de baixo. Começa a partir de uma quinta posição de pés, pisa com uma perna e eleva-se a outra no ar, juntando as duas.

**DICA: 1.** Lembre-se de juntar as duas pernas no ar, mandando bem para cima a perna do ar, juntando a de baixo nela.

**2.** Não se esqueça de esticar os pés e os joelhos no ar durante o movimento.

## CAMBRÉ

significa “arqueado”.



Dobrar o corpo pela cintura (pode ser para frente, para trás ou para os lados. Mas eu particularmente só me refiro a *cambré* quando é para trás). A cabeça deve acompanhar o movimento.

**DICA: 1. Cuidado!** Apesar de ser um movimento que dobra a cintura, não é correto dar aquela “barrigada” para frente. O *cambré* para trás corretamente executado, deve ser da seguinte forma: cresça o corpo, com a intenção de se puxar para cima, e também empurrando o chão, e, em seguida, pense em dobrar o corpo pelos ombros!

**2.** Não deixe a cabeça pendurada!!! Pense que a cabeça deve acompanhar o movimento, se alinhando ao corpo.



## CHAINÉS / CHENÉS

(muitos também chamam de *debulé*). Significa “cadeias”, “ligações”.



É uma série de voltas rápidas em metade ou inteiro com as pernas em uma apertada primeira posição, girando na meia ponta ou nas pontas. Feito um após o outro, presos em conjunto.

Os braços podem variar, mas geralmente ficam em primeira posição.

### DICAS:

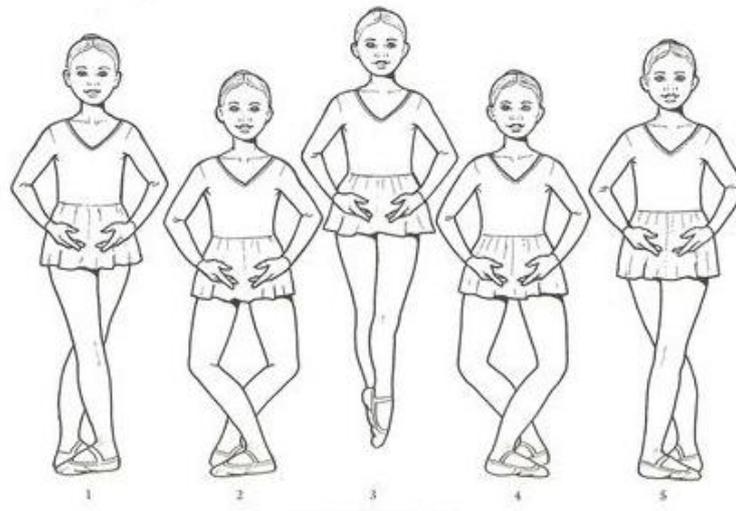
1. Há quem ensine o *chené* em quinta posição de pés, mantendo sempre a perna da direção que você está indo na frente. Pensar em quinta pode ajudar evitar que as pernas se separem durante o giro. Mas veja o que o seu professor costuma passar em sala de aula.
2. Lembre-se de marcar a cabeça sempre para a direção que você está indo, na sua frente, e mantenha-a na direção do seu olhar. Não dance olhando para o chão. O que você está procurando no chão? Isso vale para qualquer giro ou pirueta. A cabeça é muito importante e é o que vai facilitar o giro, não tirar seu eixo e nem te deixar tonto(a) quando acabar.
3. Pense na postura e no encaixe do corpo. Não gire desencaixado(a) que vai te atrapalhar.
4. Na hora de sair, embora comumente se prepare com um braço à frente e o outro ao lado arredondados, não se esqueça de abrir os dois em uma segunda *allongé*. Não se esqueça do braço que está fechado. Tem que abrir e

fechar os dois braços. Isso vale para quaisquer giros e piruetas. O braço ajuda muito e vai dar impulso ao giro.

5. É muito comum fechar os ombros durante o giro; lembre-se de abri-los.

### CHANGEMENT

quer dizer “mudança de pés”. E é exatamente isso que você vai fazer neste pequeno salto.



É um pequeno salto para cima que parte da quinta posição e salta no ar com as duas e quando tiver chegado ao solo, vai ter trocado os pés, terminando novamente em quinta posição, mas com o outro pé na frente.

### DICA:

1. Quando você já tiver um pouco mais avançado na técnica e dominando mais a dinâmica do passo, ao sair do chão estique as duas pernas juntas no ar e aí faça a troca de pernas. Não pense só na troca, mas junte as duas antes de descer totalmente.

2. Lembre-se também de ir para cima e esticar os pés e joelhos no ar. Para isso empurre também o chão.

3. Faça um bom *plié*. Os *pliés* executados corretamente vão ajudar muito nos saltos, seja nos grandes ou pequenos saltos. O *plié* deve ser feito antes e depois do salto. Antes para impulsionar e depois para amortecer a queda. Se não fizer o *plié* depois do salto pode trazer problemas para os tornozelos, joelhos e coluna. **ATENÇÃO AO SEU PLIÉ!!!**

## CHASSÉ

significa “caçado”, “perseguido”.

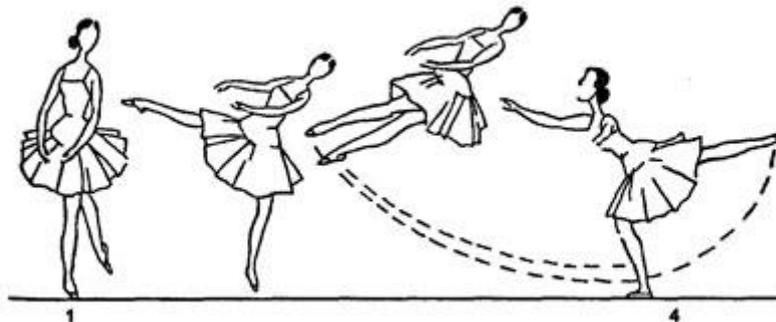


É um passo deslizando. Pode ser sem sair do chão, apenas deslizando a perna; saltado ou *en tournant*. Pode ser feito ainda em todas as direções.

O salto é feito da seguinte forma: a perna desliza para fora, colocando o peso na perna de trabalho e tira a outra perna para andar junto a ela. Um pé literalmente persegue o outro em um gracioso galope.

## CISEAUX

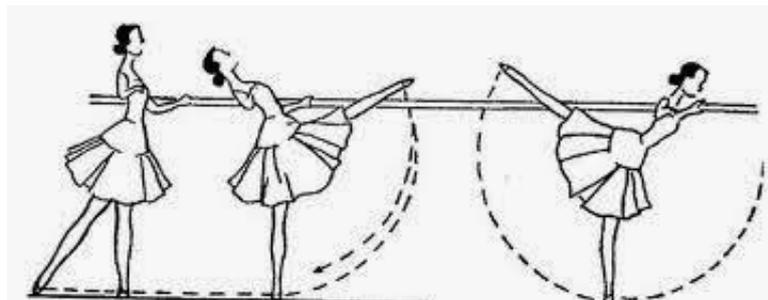
“tesoura”.



É um movimento semelhante ao de uma tesoura que você irá fazer. É um salto em que se abre as pernas numa posição ampla, cortando o ar, cruzando com um movimento brusco um das pernas, levando-a esticada da frente para trás.

### CLOCHE

“sino”.



O movimento é mesmo semelhante ao de um sino. O pé passa da frente para trás através da primeira posição, seja num *jeté*, num *grand battement*, num *tendu*, ou ainda num *attitude*, por exemplo.

O corpo não ficará necessariamente no lugar; se for um *cloche balançoire*, o corpo irá acompanhar o movimento, reclinando para frente e para trás (o *cloche* pode ou não ser *balançoire*; pode ou não ter esse movimento do corpo).

### COLLE

“aderentes”, “grudados”. Ambas as pernas são mantidas bem em conjunto, em meados de ar em um tempo de *sauté*.

### CONTRETEMPS

“contratempo”.

É um passo composto consistindo de *coupé dessous*, *en avant chassé*, *fermé*, *leve* e *chassé temps passé croisé en avant*. É um passo muito útil para andar para o lado.

Muito comum em diagonais em zigue zague com *grand jetés*, por exemplo.

## COREÓGRAFO

Do grego Khoros (dança) e grapho (escrita), designa a pessoa que cria um ballet; os passos e danças que, em sequência, formam um ballet.



No princípio do século XVIII, este termo significava "anotador de dança"; como em geral era este quem também criava os passos do ballet, a palavra passou a cobrir ambas as atividades. Quando desapareceu a arte de escrever os balés, o termo coreógrafo passou a significar apenas "criador de ballet".

## COREOGRAFIA

Termo usado no século XVIII para designar a arte de "anotação de danças" e que agora significa "seqüência de passos e movimentos que compõem um ballet".



### CORPO DE BAILE

Bailarinos que não aparecem como solistas em um ballet, mas também têm a sua grande importância.



Um corpo de baile ideal é um corpo de baile perfeitamente sincronizado. Bastantes ensaios são importantes para isso.

**DICA: NÃO FALTE OS ENSAIOS!!!** Em um corpo de baile um único erro prejudica todo o grupo. Se tem dúvidas pergunte ao seu professor ou ainda a um colega. Ensaie e treine a coreografia até que se torne um hábito, até que ela fique no automático. Assim você vai estar na música, com os passos na sua cabeça, sincronizada e com as expressões certinhas. Quanto menos faltar e mais ensaiar, menores são as chances de errar numa apresentação.

### COU-DE-PIED

forma abreviada de *sur Le cou-de-pied*, que significa “sobre o colo do pé”.



Na escola russa, o pé é, na realidade, envolto no tornozelo, com o calcanhar para a frente e os dedos para trás.

### COUPÉ

“Cortado”.



É um pequeno passo, normalmente feito como uma preparação para outra etapa.

É parecido com o *cou-de-pied*, mas o calcanhar aqui não vai “abraçar” o tornozelo. Ele vai ficar apenas apoiado no tornozelo, quando atrás e quando

na frente os dedos é que encostam no tornozelo. Tem ainda o *coupé* que o pé de base fica no chão e encosta joelho com joelho. O pé de trabalho também toca o chão.

Pode ser feito com o pé de base no chão, na meia ponta ou na ponta.

**DICA:**

1. **Cuidado** para não entortar o pé pelo tornozelo. Preste atenção para sempre deixar os pés alinhados ao resto da perna.

2. **Atenção** também para não “sentar” na sua perna de base. Pense no *em dehors* (rodando bem as coxas), na postura e em crescer o corpo para cima. (vide as dicas de balance).

3. Se feito na ponta ou na meia ponta, não deixe o peso cair para o dedo mindinho!!! (veja o post sobre meia ponta: <https://tutudaju.com/meia-ponta/> )

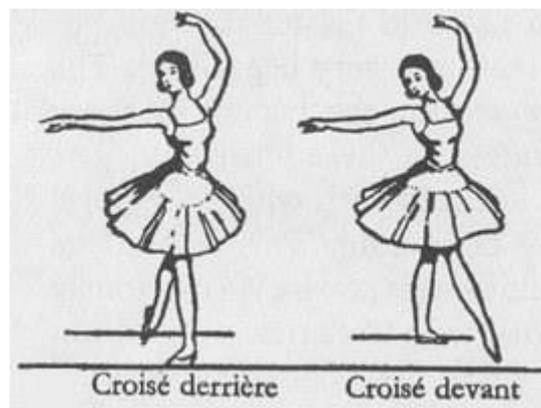
**OBS:** As dicas 2 e 3 servem tanto para os *coupés* quanto para os *cou-de-pied*.

**COURU**  
“correr”.



É uma graciosa corridinha em quinta posição. Há quem chame de *piétiné* ou *pas de bourré*, já que o nome do passo é *pas de bourré couru*.

**CROISÉ**  
“atravessada”.



É uma posição no palco em que o bailarino se posiciona de frente para um dos cantos da frente do palco com as pernas cruzadas, sendo que a perna que está à frente é a perna para o lado que ele está virado.

**DICA:** **Cuidado** para não virar de perfil e nem de frente. A posição é na diagonal mesmo.

## LETRA D

DEGAGÉ  
“afastado”.



Posição em que o bailarino se encontra sobre uma perna, com a outra afastada, ponta esticada, em frente, ao lado ou atrás. O *dégagé* pode ser *à terre*, com a ponta tocando o chão, ou *en l'air*, com a perna levantada, a meia ou grande altura.

### DEMI-BRAS

“braços baixos”.



Posição preparatória aonde os braços são mantidos do lado do corpo, um meio termo entre a segunda posição e *bras bas*.

### DEMI-PLIÉ

(ou somente *plié*) - “pequena dobra dos joelhos”.



Os *pliés* são uma das bases do ballet e é um dos primeiros passos a serem aprendidos por quem dança. Mas os *pliés* não devem ser ignorados, pois no ballet usamos em quase tudo, como nos giros e nos saltos por exemplo.

Embora pareça um passo de fácil execução, ele tem detalhes que não devem ser deixados para trás, podendo atrapalhar a execução de alguns passos ou trazer machucados se feito de maneira incorreta.

### **DICAS:**

1. Seja o simples *plié*, seja o *grand plié*, o quadril deve estar encaixado, sem empinar o bumbum.
2. Os pés devem pressionar o chão e o peso deve estar nas duas pernas.
3. Todos os dedos devem tocar o chão. Cuide para não cair para o arco do pé.
4. Não abra demais os pés. Mesmo ao dobrar os joelhos num *plié*, mantenha alinhados: quadril, joelhos

### **DE COTÉ**

“Ao lado”.



Não é um passo; este termo, quando adicionado a qualquer passo ou exercício, significa que este deve ser executado ao lado.

## DERRIÈRE

“atrás”.



Dirigida por trás do corpo. A referência ao *derrière* significa que o trabalho será feito com o pé atrás do corpo. É o contrário de *devant*.

**DICA:** Para tudo que for *derrière*, lembre-se de que a perna deve ficar na direção do coque, bem no meio da cabeça, e não num diagonal para fora.

## DESSOUS

“em baixo”.

Indica que o pé de trabalho vai passar por trás do pé de base.

## DESSUS

“em cima”. Indica que o pé de trabalho passa na frente do pé de base.

## DETIRÉ

“destender”.



É o popular “pé na mão”. É um movimento em que se estica uma perna sustentando-a pelo calcanhar com a mão correspondente à perna em movimento.

Geralmente esse exercício é feito na barra para ir aumentando a altura de onde a perna sobe.

**DICA: 1.** Para fazer a sua perna subir mais, você pode pegar o calcanhar pelo lado fora do pé (como na primeira foto) se você já conseguiu pegar pelo lado de dentro. Se você já conseguiu pegar o calcanhar pelo lado de fora, pegue todo o pé, segurando todos os dedos por fora da perna (como na segunda foto). Se já consegue, pegue o pé com a mão oposta da perna de trabalho (como na terceira foto).

**2.** Para conseguir sustentar a perna, tente ir soltando as mãos. Primeiro solte a que segure a perna, depois a que segura a barra e deixe a perna ficar onde ela está sem descer a altura por alguns segundos.

**3.** Faça o trabalho de encaixe e desencaixe do quadril e cada vez vá subindo mais a perna.

## DÉTOURNÉ

“desviado”.

É uma volta para trás na direção do pé de trás invertendo a posição dos pés. É sempre feito na ponta ou meia ponta. Há duas formas: *demi-détourné* e *détourné* completo, girando uma meia volta no pé da frente em direção ao de trás.

## DEVANT

“à frente”.



No ballet, significa que o passo será feito na frente, ou seja, com a perna fazendo o movimento em frente da perna de base, ou então fechando na frente. É o contrário de *derrière*.

**DICA:** Os passos *devant* devem ser feitos na direção do nariz, bem no meio do rosto, e não numa diagonal para fora.

## DEVELOPPÉ

“desenvolvido”.



É o movimento feito a partir de um *retiré* onde a perna é levantada a frente, ao lado ou atrás, mantendo-a na posição.

### DICA:

1. Pense em primeiro mandar o joelho da perna de trabalho lá para cima e depois estique a perna sem tirar o joelho do lugar.
2. Pense no *en dehors*. Trabalhe encaixado(a) que também ajuda a perna a subir.
3. Dê uma pequena inclinada com o corpo para o lado oposto da perna de trabalho. Essa inclinadinha vai criar espaço entre o corpo e a perna, ajudando a perna a subir mais.
4. Invista no pé na Mao. Vá tentando segurar a perna cada vez mais alto e quando estiver bem, solte as mãos. Isso dará força para a sustentação (vide dicas do *detiré*).
5. Ao fazer um *grand battement* tente fazer da seguinte forma: jogue a perna o mais alto possível na subida. Mas na descida, desça freando, segurando, sem

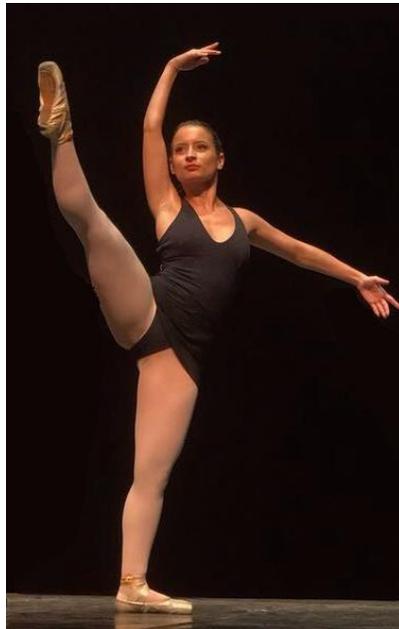
deixar a perna cair de qualquer maneira. Essa freada também vai dar mais força na coxa, ajudando na sustentação e a subir mais.

6. Faça exercícios como abdominais e prancha. Um abdômen forte vai te ajudar a manter o corpo encaixado, sendo mais fácil a sustentação da perna.

## LETRA E

### ÉCARTÉ

“Separado”.

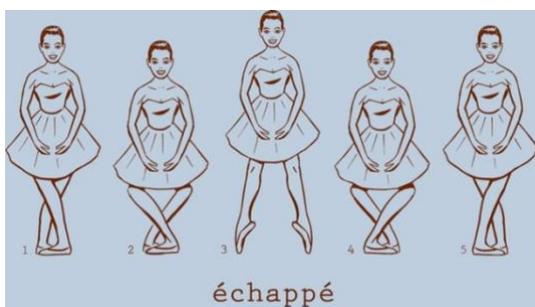


É uma posição no palco em que se enfrenta um dos cantos da frente de trabalho com a perna na segunda posição. O corpo se inclina ligeiramente afastado da perna de trabalho. O braço da perna de base está em segunda posição.

No *écarté devant* (como na foto), a perna de trabalho e o braço referente a ela estão levantados para o público. No *écarté derrière* é para o fundo do palco. (combinar dicas do *developpé e detiré*).

## ECHAPPÉ

“Escapar”.



É um passo em que o movimento de pernas passa da quinta posição para a segunda posição ou para a quarta posição.

Existe o *échappé sauté*, que pode ser *battu* ou não; e também existe o *échappé* que é na ponta ou meia ponta.

**DICA: 1.** Se for o salto simples, apenas pense em ir para cima. Estique os pés e joelhos quando estiver no ar.

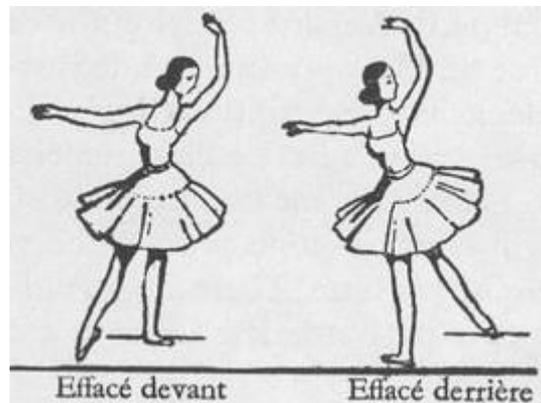
**2.** Para o *échappé battu* leia as dicas de *battu*. No *échappé battu* há o que apenas bate na frente e abre na segunda ou quarta posição; e há aquele que abre na segunda ou quarta posição, bate na frente e fecha atrás.

**3.** Se for o *échappé* na ponta ou meia ponta, lembre-se de que o passo é arrastado; arraste o pé para a segunda ou quarta posição e depois arraste de novo para a quinta posição. Não dê um pulinho para a ponta ou meia ponta. Capriche na meia ponta alta ou no pé esticado, se na ponta, e no *en dehors*.

**4.** *Plié!!!* Capriche no *plié!!!* (veja as dicas do *demi-plié*). Vai ajudar tanto no salto quanto no arrastado.

## EFFACÉ

“apagados”.



Uma posição no palco em que a dançarina enfrenta um dos cantos com as pernas cruzadas. O braço é normalmente levantado nesta posição, para que o rosto é protegido, ou apagados, daí o nome.

## ELEVÉ

“Elevado”.



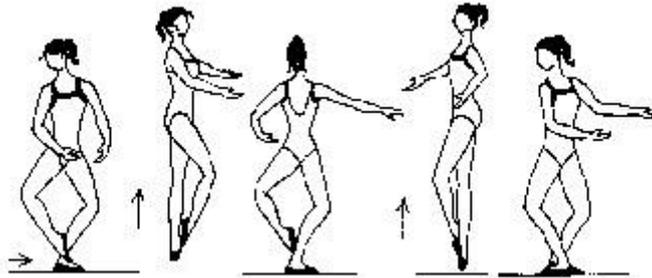
É o movimento de subir na ponta ou meia ponta sem fazer uso do *plié* ou *fondu*, executado sem flexão de joelho, com ou sem apoio de apenas um dos pés.

### DICAS:

1. Quando for subir na ponta lembre-se de passar pela meia ponta **SEMPRE!!!** Tanto na subida quanto na descida.
2. Para a meia ponta, ver o post no blog: <https://tutudaju.com/meia-ponta/>

## EMBOITÉ

“Encaixado”.



Iniciar na quinta posição, assumir a perna direita que está na frente. No chão com o pé direito com a perna esquerda ligeiramente curvada e do pé esquerdo na frente do tornozelo direito.

Normalmente repetido para o outro lado.

## ENCHAÎNEMENT

“Encadeamento”.

Qualquer combinação de vários pasos numa aula é um *enchâînement*.

## EN ARRIÈRE

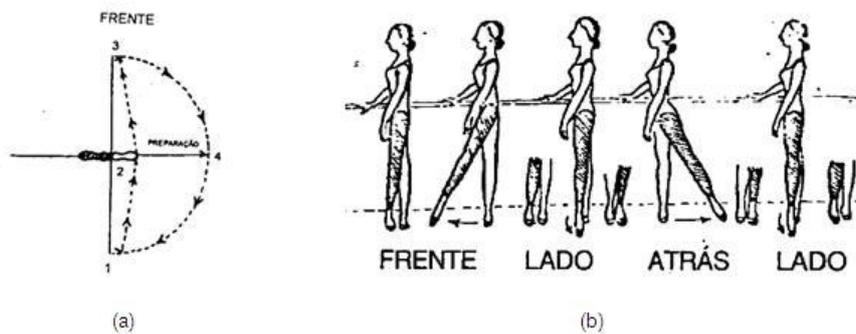
“Para trás”. A direção para a execução de um passo ou sequência. Este termo indica que o passo será executado se afastando do público.

## EN AVANT

“Para frente”. A direção para a execução de um passo ou sequência. Este termo significa que o passo será executado se aproximando da plateia.

## EN CROIX

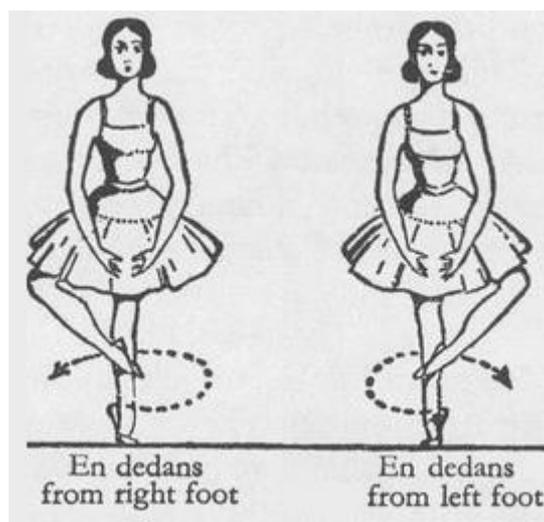
“Em forma de cruz”.



Normalmente se aplica aos exercícios da barra em que se faz nas seguintes direções: frente, lado, trás, lado.

### EN DEDANS

“Para dentro”.



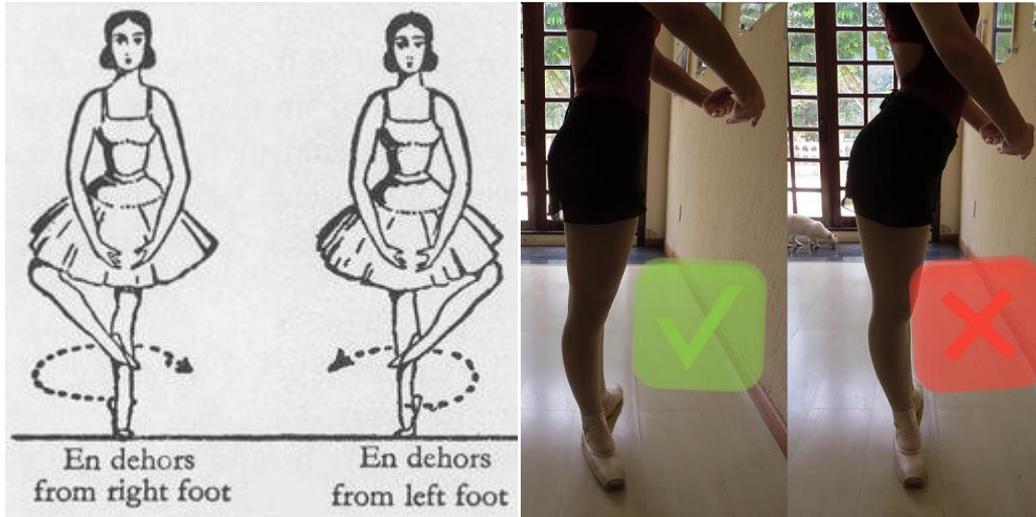
No ballet, o posicionamento correto dos pés e das pernas deve ser *en dehors*, para fora, encaixando o quadril, rotacionando as coxas e deixando alinhados os pés, os joelhos e o quadril.

Usar o termo *em dedans* não significa, entretanto, que devemos trabalhar desencaixados(as) ou com os pés para dentro (no ballet como regra, sempre trabalhamos *en dehors*), mas quer dizer que em passos e exercícios, a perna de trabalho irá se mexer no sentido anti-horário, de trás para a frente, para dentro em relação à perna de base.

Existe, por exemplo, *rond de jambe en dedans*, em que o semi-círculo, ou “D”, que é desenhado, começa de trás para frente; a pirueta *en dedans* será feita para dentro em relação à perna de base.

## EN DEHORS

“Para fora”.



Se refere primeiramente ao posicionamento correto das pernas e pés no ballet. Na verdade, o *en dehors* é um movimento que começa lá em cima no quadril (tem que pensar que é uma rotação de coxa), não é só pelos pés.

Existe três tipos de *en dehors*: de virilha/quadril, de joelhos e de pés e os três devem estar muito bem alinhados. Por isso o quadril deve estar encaixado, sem empinar o bumbum e o peso deve estar bem distribuído nos pés, sem deixar cair para o arco do pé nem para o mindinho. Todos os dedos devem tocar o chão! Também não se deve abrir demais os pés, desalinhando dos joelhos! (para mais detalhes, veja o post no blog sobre *en dehors*: <http://tutudaju.com/como-melhorar-o-seu-en-dehors/> ).

Assim como no *en dedans*, existem passos que são feitos *en dehors*. Neste caso, a perna de trabalho irá se mexer no sentido horário, de frente para trás, para fora em relação à perna de base.

Existe, por exemplo, *rond de jambe en dehors*, em que o semi-círculo, ou “D”, que é desenhado, começa de frente para trás; a pirueta *en dehors* será feita para fora em relação à perna de base.

## EN L'AIR

“No ar”.



Termo usado para indicar que o passo será feito no ar, como, por exemplo, o *rond de jambe en l'air*.

## ENTRECHAT

“Trançado”, “interligado”.



É um salto em que com as pernas cruzadas na quinta posição, faz o movimento de cruz com os pés várias vezes no ar. O número de passagens é indicada por um número após o termo *entrechat* e se conta da seguinte forma: se conta uma vez cada vez que passa na primeira posição e uma vez cada vez que passa pela quinta posição. Então, o macete é contar duas vezes cada passagem (um vez para sair da quinta e uma vez para retornar).

Existe, por exemplo, o *entrechat quatre* (“quatro”), que é o da foto acima, em que a perna da frente cruza atrás e volta para a frente e fecha em quinta posição.

Existe também o *entrechat six* (“seis”): a perna da frente fecha atrás, depois na frente e atrás de novo, caindo em quinta posição. É como se fosse um *entrechat quatre* que fecha atrás.

### **DICAS:**

1. Insisto: *plié*!!!
2. Nestes saltos que cruzam, pense em bater as coxas e não os pés! Tem que deixar os pés bem na frente um do outro no momento da cruzada.

### **ENVELOPPÉ**

“Envelopado”. A rotação do corpo transformando no campo de jogo na perna de apoio, enquanto a outra perna recolhe em movimento. Ela é usada como uma preparação para a execução da pirueta e passos como *jeté* ou *chassé*.

## ÉPAULEMENT

(épaule = ombro)



O posicionamento com o ombro do lado da perna que está em frente ligeiramente avançado obrigando o corpo a girar em direção da perna de trás e a cabeça também para o lado da perna que está na frente.

## LETRA F

### FAILLI

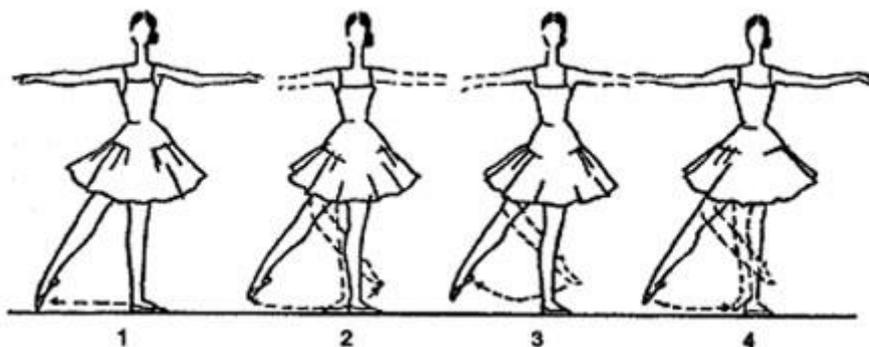
“Falho”.



Um movimento rápido feito em um só tempo. De um *demi-plié* na quinta posição, pula com os pés juntos e e, no ar, vira-se, deixando o ombro esquerdo para a frente. No ar, a perna de trás abre para trás, e, ao cair, escorrega para a frente, enquanto a perna da frente fica em *demi-plié*.

### FLIC-FLAC

“Sacudido”.



É um passo em que a preparação é um *tendu a la seconde* e a perna de base está em *demi-plié*.

Existe *en dehors* e *en dedans*. Um passo em que a perna abre em segunda posição em *degagé* e fecha, num movimento seco e raspando o chão com a sola dos dedos, primeiro em frente ao *cou de pied* da perna de sustentação, voltando a subir *degagé* à segunda posição e depois repete o mesmo movimento de "raspar" no *cou de pied* atrás, tornando a abrir *degagé* na

segunda posição (*flic-flac en dedans*) ou, ao contrário, primeiro atrás e depois na frente (*flic-flac en dehors*).

### FONDU / FONDUE

“Descida”, “derretido”.

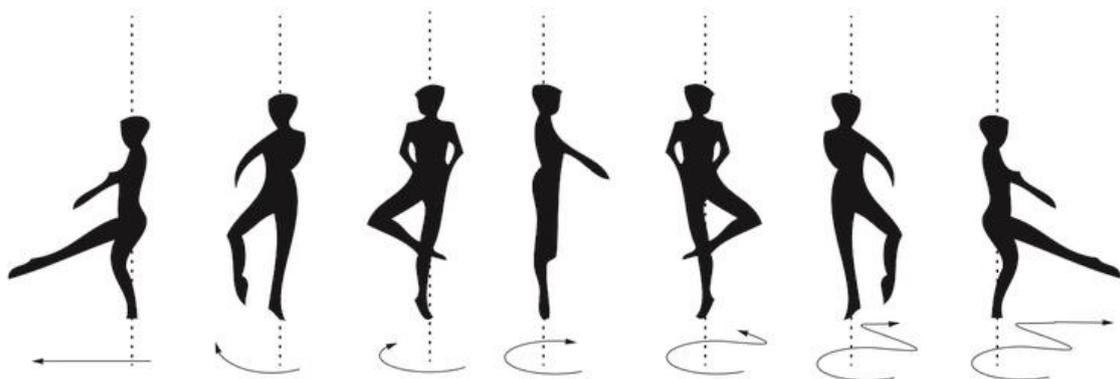


É um termo utilizado para descrever a baixa do nível do corpo através da dobra dos joelhos da perna de base.

O termo *fondu* também é utilizado para descrever a finalização de um passo quando a perna de trabalho vai ao chão em movimento suave.

### FOUETTÉ

“Chicoteado”.



No ballet, o *fouetté* tem vários significados, mas normalmente se associa ao giro.

Existe uma série de passos que se chamam *fouetté*, tanto na barra, quanto *adágio e allegro*. É todo movimento seco (chicoteado) executado pela perna e corpo, quando este faz um movimento, virando para o lado contrário da perna.

Sendo o giro, geralmente feito em série, em que a perna de trabalho é jogada para o lado em *rond de jambe* enquanto a bailarina gira sobre a perna de base mantendo a perna elevada. No ballet costuma ser feito por mulheres, sendo normalmente um passo feminino. Em muitos ballets de repertório a primeira bailarina tem o desafio de executar 32 *fouettés* (e é o sonho de muita bailarina por aí conseguir fazer toda essa quantidade – inclusive o meu).

#### **DICAS PARA O GIRO:**

1. Cabeça. Marque sempre a cabeça na direção para onde você está terminando o giro e na direção do seu olhar. Não olhe para baixo.
2. Abra os dois braços em segunda *allongé* e feche os dois em primeira posição (a não ser que tenha algo diferente na coreografia).
3. A perna de trabalho não passa de 90°. A perna de trabalho **NÃO** é alta!
4. *Passé* alto! Tente colocar o pé um pouco acima do joelho sem desdencaixar e sem entortar o pé. E lembre de abrir o joelho.
5. Quando subir na ponta (ou meia ponta) recolha o *passé* ao mesmo tempo e quando cair no *fondue* estique a perna ao lado. Os braços abrem no *fondue* e fecham no *passé*. Tudo isso tem que estar coordenado.
6. Treine *demi rond de jambes en l'air*, fechando num *passé* na frente, terminando em quinta posição. É um ótimo exercício para a preparação para o *fouetté*. Pode começar na barra com o pé de base todo no chão, depois subir na meia ponta no *passé* e depois passar para a ponta. Depois que se sentir confiante na barra, pode ir para o centro. E, então, partir para o giro em si.

**DICA PARA OUTROS TIPOS DE *FOUETTÉS*:** passe pela primeira posição quando for fazer *plié* e gire ambas as pernas de base *en dehors*. **Atenção** à perna de base!!! Não deixe virar *en dedans*!!!

**OBS:** Existe também o *grand fouetté*, também chamado de *fouetté* italiano, em que começa com um *relevé développé écarté devant*, seguido por uma passagem através da primeira posição virando para a diagonal de trás e um *fouetté* para trás parando em atitude *croisé*.



#### DICAS:

1. Para praticar os fundamentos, você pode treinar uma parte da sequência na barra. Inicie em *plié* sobre o pé esquerdo com o pé direito estendido *devant*, mão esquerda sobre a barra, e depois gire 180 graus passando a perna para *attitude*, recuperando a barra com a mão direita. Uma vez que você se sinta confortável executando o passo sem depender muito da barra, avance para o centro.

É recomendado, também, praticar relevés consecutivos no centro, em um pé, para construir a força necessária para vários *fouettés*. Experimente diferentes posições, de *coupé* para *arabesque*, sempre mantendo o apoio no seu eixo. Também pode ser útil começar trabalhando o passo em meia ponta antes de tentar na ponta. Os *relevés* em *écarté* e em *attitude* atrás podem ser a formulação de partes de um *fouetté* italiano, mas é preciso prestar atenção à ligação entre os passos.

2. No que é necessário prestar atenção durante a execução do passo:  
-A passagem pela primeira posição após o *developpé*, com ambas as pernas, em *demi-plié* e quadril alinhado.

-Não deixar cair as costas durante as transições, tornando mais difícil voltar para a ponta no próximo *relevé*. Manter a energia do corpo levantado, mesmo em *plié*.

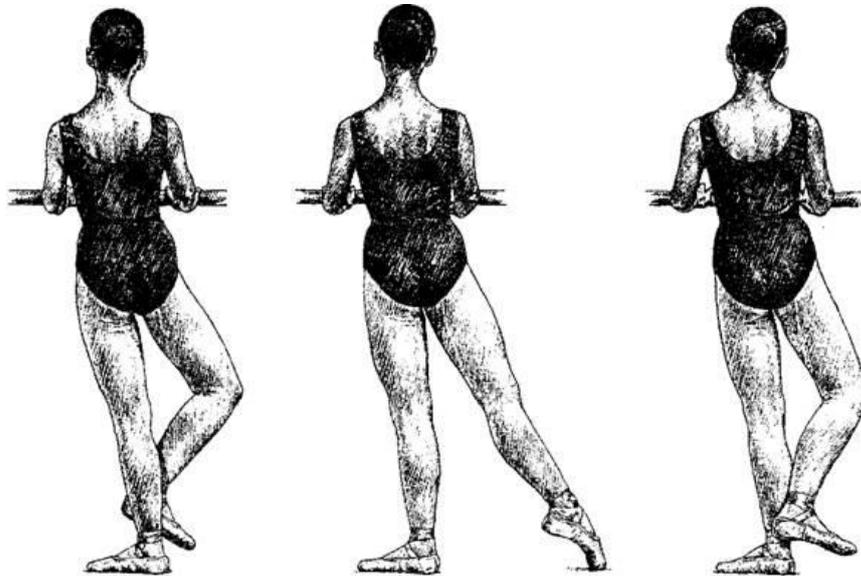
-Completar cada rotação antes de avançar para a próxima. É necessário dar a volta inteira, até o término em um belo *attitude croisé*. Não fazer isso torna mais difícil iniciar o próximo *relevé*, além de criar uma imagem esteticamente ruim para a platéia.

-Focar na perna de base, não apenas na perna que está sendo trabalhada. Quando você faz o fouetté attitude, você também deve girar o interior da coxa na perna de base para sustentar a posição. Certifique-se de sua coxa de base está en dehors e se o seu calcanhar está girando durante cada relevé.

-Manter o movimento suave. O port de bras deve estar coordenado com as pernas, tronco e pés, de forma que os braços complementem e auxiliem o passo. Além disso, certifique-se de girar os ombros com cada fouetté. Há uma tendência, de quando o passo vira à esquerda, por exemplo, o ombro direito ficar para trás.

## FRAPPÉ

“Batido” ou “bater”.



Passo em que o pé de trabalho repousa no tornozelo e a perna estica até um *degagé*.

Pode ser feito de várias maneiras. O pé de base pode estar todo no chão, na meia ponta ou na meia ponta.

O pé de trabalho pode começar por flex ou esticado. Pode ser feito na frente ao lado e atrás. Existe também o duplo e o triplo, em que alterna duas (no duplo) ou três (no triplo) batidas na frente e atrás antes de esticar em *degagé*.

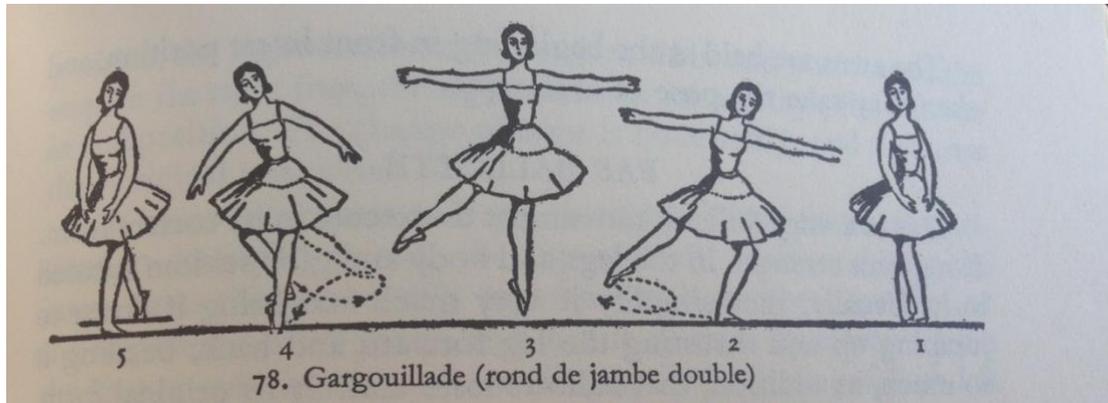
### DICAS:

1. O *frappé* é um passo “forte”. Dê energia a ele!!! Então, ao esticar no *degagé*, estique rápido, forte.
2. Lembrar que a marcação do tempo no passo é fora; ou seja: com a perna esticada no *degagé*.
3. Não deixe o joelho da perna de trabalho fechar. Mantenha sempre para fora.

## LETRA G

### GARGOUILLADE

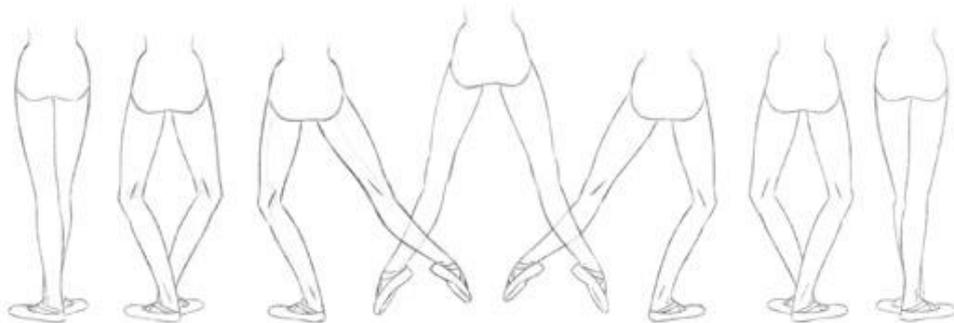
(ou *rond de jambe double/duplo*) - *gargouille* significa “gárgula”.



O passo é um *pas de chat* com um *rond de jambe en l'air*, este último feito com a perna que pula primeiro.

### GLISSADE

“Deslizamento”.



© 2014 Hanaé Mizumoto-Antin. Tous droits réservés.

É um passo em que de um *demi-plié* em quinta posição é feito um *jeté a la seconde* com a perna da frente, tomando impulso para um pequeno salto em que a perna de trás fecha na frente.

Pode ser que seja mais lento ou mais rápido, a depender da sequência ou coreografia. Se for lento, vai ser vista uma perna de cada vez no ar e será maior; se for rápido, será curtinho e as pernas são vistas praticamente ao mesmo tempo no ar.

## GRAND BATTEMENT

“Grande batida”.



É um passo em que se eleva a perna o mais alto possível, mantendo o resto do corpo alinhado.

O *grand battement* é uma grande batida de perna.

Você deve atirar a perna como num *jeté*, porém com altura maior.

Pode ser feito *devant*, *à la second*, *derrière* ou *en cloche*.

### DICAS:

1. A dinâmica com que você deve atirar a perna deve ser observada. Chutará a perna e ela não pode despencar na hora de fechar. Lembre-se de frear na hora de descer. Essa freada vai ajudar a ter mais controle do movimento e te dar mais força nas pernas, ajudando em outros movimentos, inclusive fazendo a sua perna subir mais nos *developpés*, por exemplo.

2. Assim como em outro *battements* o quadril não deve se mexer, o passo deve acontecer no alinhamento correto, mantendo *en dehors* e encaixado.

3. Manter a postura e as costas firmes

4. Cuide das costas ao fazê-lo *derrière*.

5. Não jogue a perna mais alto do que consegue sem ficar torta.
6. Não dobre o joelho da perna de baixo, a não ser que esteja trabalhando o *fondue*.

### GRAND PAS DE CHAT

(informalmente chamado de “salto de Balanchine”) - “grande passo de gato”.



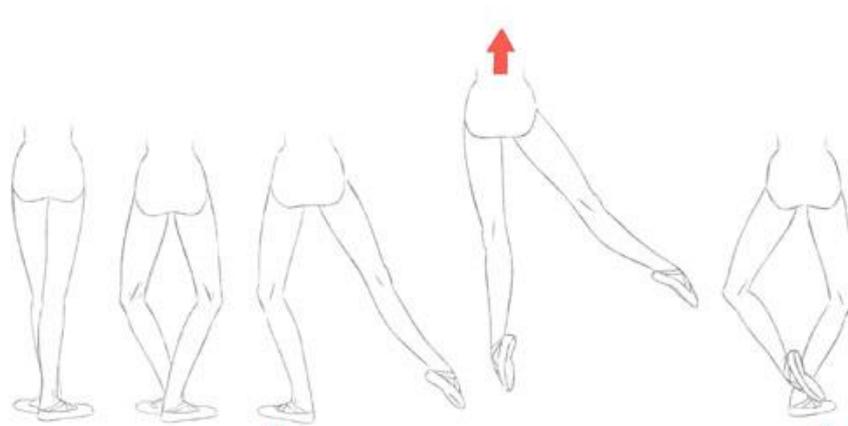
Salto em que o bailarino começa jogando uma das pernas como um *grand battement* ao lado e a segunda perna recolhe num *passé* colando o pé próximo ao joelho da perna que está ao lado.

**DICA:** mande a perna que irá ao lado para cima na hora do salto.

## LETRA J

### JETÉ

“Jogado”, “atirado”. Existem algumas variações de *jeté*: pode ser um *tendu* que sai do chão; existem também os saltos como *grand jetés*, *petit jetés*, *grand jetés em tournant*, etc.



© 2014 Hanaé Mizumoto-Antin. Tous droits réservés.

### DICAS PARA O PETIT JETÉ:

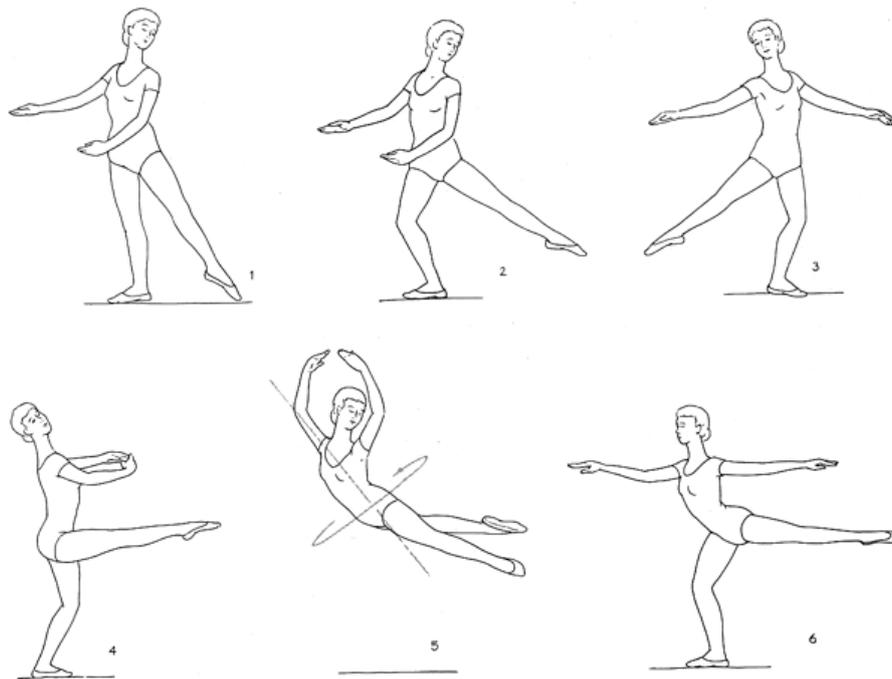
1. Pense em esticar os joelhos e o pé da perna de base.
2. Se for o *jeté battu* para a frente, a perna do *coupé* começa atrás, bate na frente e termina no *coupé* atrás. Se for para trás, começar com *coupé* na frente; esta perna bate atrás e volta para a frente.



## **DICAS PARA O GRAND JETÉ:**

1. Treine bastante o *grand battement*. Vai dar força para jogar a perna para cima na hora do salto.
2. Treine o *grand écart*. (veja dicas no post: <https://tutudaju.com/como-zerar-o-seu-grand-ecart/>). Se o seu *grand ecárt* já encosta no chão, acrescente apoios, como, por exemplo, colchonetes enrolados, primeiro na perna da frente, depois na de trás. Também pode ir aumentando a altura desse apoio. Treine também fazer um *suplex* na perna da frente, tentando encostar o peito no joelho e também o *cambré* na perna de trás. E pode também tentar pegar as pernas com a mão oposta. Dessa forma, vai ampliar a sua abertura quando saltar no *grand jeté*. A gravidade tende a colocar ambas as pernas para baixo, fechando mais a abertura.
3. Não se esqueça de cair no *plié*. Os joelhos vão esticar no ar, mas na hora de voltar ao chão, dobre eles. Isso vai amortecer a queda e evitar lesões.
4. Você pode usar algo firme como duas mesas ou duas cadeiras ou mesmo uma barra móvel que seja forte o suficiente. Fique no meio delas e simule um *grand jeté* apoiando as mãos nesses objetos, um de cada lado seu e se empurre para cima ao saltar.
5. Jogue a perna da frente para cima como se fosse bater no seu nariz e de maneira bem rápida (é só a intenção, tá? Não é para bater de verdade). Isso serve para ajudar a dar a intenção do salto.
6. Lembre-se de antes do salto também dobrar a perna e empurrar o chão.
7. Não atrase a perna da frente na hora de começar o salto. Jogue logo ela para cima!!!
8. Treine um *grand plié* esticando mais rápido na volta para adquirir a explosão do salto. Mas **cuidado** para não machucar os joelhos!!! Esse é só um exercício para dar essa intenção, ok? Durante a aula não faça dessa forma!!! Faça no tempo certinho, do jeito correto. Se não realmente pode machucar os joelhos com o tempo.
9. Valorize também os *adágios*. Pois eles vão ajudar a dar a sustentação do salto, a segurar um pouquinho mais a perna no ar.

## **JETÉ ENTRELACÉ**



É um *grand jeté* feito num círculo. Enquanto o bailarino joga a perna da frente, o corpo gira e a segunda perna é jogada para trás.

## LETRA M

### MANÉGE

“Picadeiro”.

Indica a forma em que o bailarino executa os giros, quando são feitos ao redor do palco, como se circundasse um picadeiro imaginário.

### DICAS:

1. Imagine que você está desenhando um quadrado ou retângulo durante a execução do *manége*. Isso vai evitar que você feche o desenho.
2. Lembre-se de que a cabeça é sempre para a direção que você está indo. Então, cada vez que você mudar de direção, mude aonde você marca a sua cabeça também. Isso vai evitar que você fique tonto(a) durante o passo.

## LETRA O

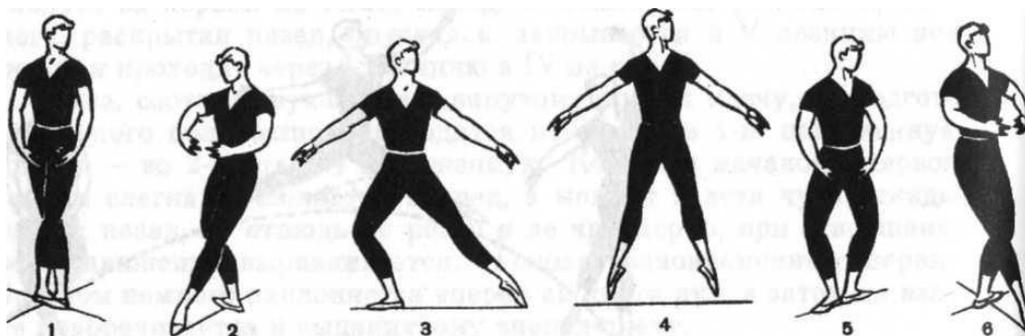
**OUVERT**  
“Aberto”.



Termo usado para qualquer passo que seja maior, mais aberto. Existe, por exemplo, o *sissonne ouvert*.

## LETRA P

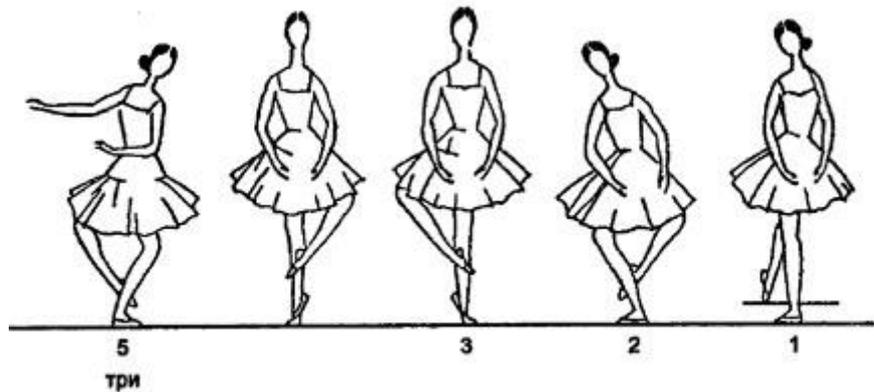
**PAS DE BASQUE**  
“Passo de basco”.



É um passo alternado em três tempos com um movimento largo de lado a lado. O movimento pode ser feito saltado ou deslizado, para frente ou para trás.

## PAS DE BOURRÉE

“Passo da Bourrée”.



Bourrée é uma dança francesa comum na província de Auvérnia e Biscaia na Espanha do século XVII. É dançada com dois tempos rápidos, de alguma forma semelhante a gavotte.

Existem vários tipos de pas de bourrée, podendo ser feito no coupé, no passé, pela meia ponta ou ponta. Inclusive pode ser feito em tournant ou ainda em todas as direções: para frente, para trás, para os lados, en dehors, en dedans.

É basicamente um movimento em que de uma posição qualquer, o pé de trás pisa em meia ponta ou ponta onde estava para então a outra perna se dirigir ao seu lado, pisando em seguida no chão e sustentando a outra perna, que vai de encontro a esta para fechar em quinta posição.

## PAS DE CHAT

“Passo de gato”.

---



É um salto rápido e preciso em quinta ou em terceira posição. Através de um *demi-plié*, as duas pernas pulam e ficam dobradas no ar ao mesmo tempo que avançam de lugar. Os pés permanecem esticados.

## PAS DE CHEVAL

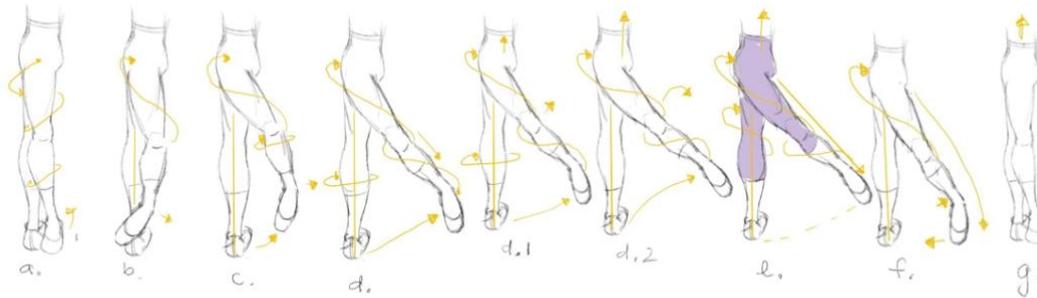
“Passo de cavalo”.

Tem dois significados:

**Significado 1** – Salto parecido com o *jeté*, em que se “raspa” a ponta do pé esticado no chão (como se fosse um cavalo), pulando graciosamente quando trocar de perna.



**Significado 2** – Passo em que apenas com uma das pernas em qualquer das direções, frente, lado, ou trás, em que se começa de um *degagé*, raspa o chão, e chega no *coupé*. Neste passo, o joelho da perna de trabalho também deve estar sempre para fora.



[www.aBalletEducation.com](http://www.aBalletEducation.com)

## PAS DE DEUX “Passo de dois”.



É uma dança para duas pessoas. O *pas de deux* simples não tem uma estrutura definida.

O *gran pas de deux* é o nome dado para a dança da primeira bailarina com o primeiro bailarino para que mostrem sua virtuosidade. Em geral, tem a seguinte estrutura: entrada, *adágio*, variação feminina, variação masculina, e, por fim, a coda, em que os dois dançam juntos. Muitas vezes temos os 32 *fouettés* nos *gran pas de deux*.

**DICA:**

1. Ensaíem muito juntos e se possível façam aulas de *pas de deux* para que o par de bailarinos fique em perfeita sintonia durante a coreografia.
2. Para a bailarina é muito importante ensaiar com um tutu de ensaio para o casal se acostumar com o tipo de figurino durante os passos. Pois se for um tutu bandeja faz muita diferença, por exemplo, nas pegadas e nos giros.

**PAS MARCHÉ**

“Passo de marcha”. O termo significa um andar altivo e nobre. Começa em quinta posição com o pé direito à frente. Faça um *developpé* para a frente com o pé direito, coloque-o no chão em *demi-plié*, quarta posição e continue alternando as pernas.

**PASSÉ**  
“Passado”.



É um movimento auxiliar no qual o pé da perna de trabalho passa pelo joelho da perna de apoio, de uma posição para outra.

**DICAS:** 1. Lembre-se de que o *passé* é alto!!! Baixo é o *coupé*. A altura do *passé* deve ser um pouco acima do joelho da perna de base.

2. Lembre-se sempre da postura e do *en dehors*. Não “sente” na perna de base.

3. Abra o joelho.

4. Não fique acomodado(a) com o pé na perna de base. Atente para não entortar o pé da perna de trabalho.

5. Meia ponta (ou ponta) altíssima!!! Não deixe cair para o mindinho.

6. Não jogue as costas para trás, nem feche os ombros. Trabalhe encaixado(a).

## PENCHÉ

“Pendurado”.



É um movimento que inclina o corpo para a frente, levantando a perna de trás e fazendo o possível para as costas não descerem. O ideal é o corpo ficar paralelo ao chão, não deixando descer demais e as pernas fazerem um ângulo de 180°.

**DICAS:** 1. Mantenha a perna de base *en dehors*, mostrando a parte de trás do joelho. Mas não deixe o joelho desalinhado. Pense em rodar toda a perna e também não sente na perna de base.

2. Comece tentando tirar um *arabesque* de um *degagé derrière* com os braços em primeira posição. Isso vai ajudar a ter a sensação do *penché*.

3. Ajoelhando-se sobre as mãos e pernas, você irá fazer como se fosse um “quatro apoios” das academias de ginástica. O corpo deve fazer um ângulo de 90° com as pernas. Você irá levantar uma das pernas atrás como se fosse um *attitude* paralelo (com o joelho apontando para baixo), tentando levar a perna o mais alto possível, sem deixar as costas curvarem e mantendo o pé esticado.

Suba e desça a perna um pouco abaixo e um pouco acima da altura do corpo. Não é para o joelho tocar o chão. Isso vai dar mais força para a perna de base manter-se firme.

4. Faça um *penché* em posição de primeiro *arabesque* partindo de um *degagé derrière*, cuidando para que o corpo não tombe para a perna de base numa diagonal. Mantenha o corpo na mesma linha, sempre centralizado. O ideal é que a perna que está subindo se mantenha na direção do coque, no meio da cabeça.

5. **Atenção** ao braço da frente. Não permita que ele fique zigue-zagueando. Levante-o um pouco acima da altura do seu olhar e quando for descendo o corpo, mantenha esse braço na mesma altura. E olhe para a mão da frente. Não olhe muito para baixo no chão. Levante o queixo e o olhar quando for fazer isso.

6. O *en dehors* no *penché* não deve ser aquele *en dehors* total em 180°. É como se fosse um meio termo entre o *en dehors* e o paralelo que a perna de base vai ficar. Isso vai dar mais estabilidade.

7. De lado para a barra, treine um *penché* apoiando apenas o mindinho da mão da perna de base. O corpo deve se posicionar totalmente paralelo à barra e totalmente de lado para ela. Isso vai fazer com que você coloque menos o seu peso na barra e não entorte o corpo.

8. Desça o corpo lentamente, mas na hora de levantar, levante mais rápido. Dessa forma você não perde a força da perna e não sobe caindo.

PIQUÉ  
“Picado”.



Neste passo deve-se tocar diretamente com a ponta ou meia ponta do pé que está em movimento em qualquer direção ou posição desejada com o outro pé suspenso no ar.

Existem também os giros que partem de um *piqué*: *enveloppé*, *tour piqué*, por exemplo.

**DICAS PARA TODOS:**

1. Os *piques* partem de um *fondu*, então faça um bom *plié* na perna do *fondu*. Isso vai ajudar a perna de trás subir mais se for um *piqué arabesque* ou *piqué attitude derrière*, por exemplo. Se for *arabesque* ou *attitude derrière*, não demore demais para subir a perna de trás. Suba de uma vez, suba rápido!
2. Capriche no *en dehors*!!! Em ambas as pernas!!! Não deixe o joelho da perna do *fondu* fechar e não pise com o pé *en dedans*.
3. Não dobre o joelho para pisar e então estique a perna. Pise com o joelho esticado e mantenha esticado na hora de subir na meia ponta ou ponta.

4. Se estiver na ponta, não suba na meia ponta para ir para a ponta. Pise direto na ponta.
5. Ao pisar, não volte com a perna. Onde pisar se mantenha! Avance sempre; não recue!!!
6. **Atenção** à cabeça! Não olhe para o chão!!!

### **DICAS PARA OS GIROS:**

1. Mantenha a cabeça para a direção que você está indo (veja com mais detalhes as dicas dadas para outros giros e piruetas).
2. A frente deve ser a diagonal da frente do palco para onde você está indo. Não importa se você está andando reto. É para a diagonal que você conclui a volta completa do giro e é para lá que deve ser a sua cabeça e não para o público.
3. Se for um *tour pique* pense em avançar. O pensamento é como se fosse *jeté* (mas não é, tá? É só para vocês entenderem a intenção!). É como se fosse um salto avançando para cima da perna que está pisando.
4. Para o *pique* duplo não avance muito longe!!! Para fazer o duplo, você tem que pisar mais pertinho e não dar tanta força.
5. Se for *enveloppé*, repare no que algumas bailarinas fazem!!! Facilita fazer o duplo giro pisando com o pé na meia ponta sem o *fondue* e a partir daí fazer o *retiré*. Isso serve mesmo se você estiver na ponta. Mesmo na ponta, você pisa na meia ponta para fazer o duplo giro.
6. Preste atenção na perna de base na hora de sair para o giro (isso também vale para outros giros como *chainé*, *soutenu*). Não vire a perna de base *en dedans*! Mantenha o *en dehors*. Para isso caprichem no *plié* na perna de base que vai ajudar! Cravem o *en dehors* no chão e distribuam o peso igualmente no pé.

## PIROUETTE

“Piruetta”.



Rodopiar ou girar rapidamente. Uma volta completa do corpo sobre um pé, que pode estar na ponta ou meia ponta, se conseguindo a força impulsora pela combinação de um *plié* com um movimento de cabeça.

A pirueta pode partir de um *plié* de quarta posição, de quinta posição, de quarta *allongé*, de *grand plié* ou ainda ajoelhada em um dos joelhos.

**DICAS:** 1. Leia as dicas já citadas nos giros sobre os braços e cabeças e combine com as do movimento da outra perna, que pode estar num *passé*, *arabesque*, *attitude*, etc. Combine também com as dicas do *plié*, que também será muito importante para você conseguir girar. Leia também as dicas já dadas no *balance*, incluindo as de postura.

2. Por mais óbvio que possa parecer, a pirueta começa na preparação. Se você prepara mal, provavelmente vai girar mal. Pense no seu corpo como um bloco só. Na hora de se preparar, seja qual a preparação for, preste atenção se os seus ombros estão alinhados ao resto do corpo. Tente alinhar os ombros aos ossinhos do quadril.

3. Se partir de uma quarta *allongé*, se for uma pirueta ajoelhada sobre um dos joelhos, ou ainda um pirueta de quinta posição, o peso do corpo tem que estar na frente. Isso vai fazer com que você não caia para trás.

4. Se for uma pirueta grande (por exemplo, pirueta *arabesque*), comece de uma grande quarta *allongé*, igualmente com o peso para a frente. Na maior parte dos casos, a perna que sobe atrás vai estar em 90° e isso facilita o giro.

Mas pode ser que o seu professor numa coreografia peça a perna baixa. O mesmo vale para as piruetas *a la seconde*.

5. Se for uma pirueta normal que parta de uma quarta posição, não afaste muito os pés um do outro. A quarta não deve ser grande neste caso, porque vai atrapalhar o giro. Se for de *plié*, o peso deve estar no meio.

6. Se for uma pirueta no *passé*, a perna do *passé* tem que subir ao mesmo tempo em que a perna de base vai para a ponta ou meia ponta. Os movimentos da pirueta devem ser todos coordenados. Não faça um de cada vez!!! Isso atrapalha o giro! E também não demore para subir o *passé*! O *passé* de pirueta é rápido e ágil.

7. Existem diversos tipos de braços de preparação. O braço que estiver ao lado, seja *allongé* ou arredondado, não deixe passar para trás do seu corpo. Ele deve estar na linha do seu ombro. O mesmo vale para a hora de abrir os braços *allongé* na hora do giro.

8. Se for uma pirueta com o braço acima da cabeça, não o deixe passar para trás da cabeça.

9. Se for uma pirueta que o braço do giro é em primeira posição, não deixe ele muito baixo, nem recolha ele demais.

10. Treine equilíbrios/*balances*. Isso vai ajudar a você encontrar o seu eixo da pirueta. Não adianta nada você ficar treinando pirueta se estiver fora do eixo, que você não gira.

11. Se estiver na meia ponta, esta deve ser alta.

12. Se estiver na ponta, firme a perna de base. Não se permita descer do bico da ponta durante o giro. O giro deve ser feito em cima do bico.

13. Se a pirueta partir de um *tombé*, *pas de bourrée* e quarta posição, não fique ajeitando a quarta. Comece a pirueta onde a sua quarta ficou após o *pas de bourrée*. Ficar se ajeitando, além de ser visivelmente feio, atrapalha o giro.

14. Para todas as piruetas, coordene todos os movimentos, de forma que todos sejam feitos ao mesmo tempo: braços, pés e cabeça.

15. Mantenha o corpo no lugar durante o giro. Não fique como se estivesse com um bambolê na cintura. Mantenha-se encaixado(a).

16. Pirueta também é ritmo! Girar no ritmo da música vai facilitar a pirueta.

#### POINTE

“Ponta do pé”.



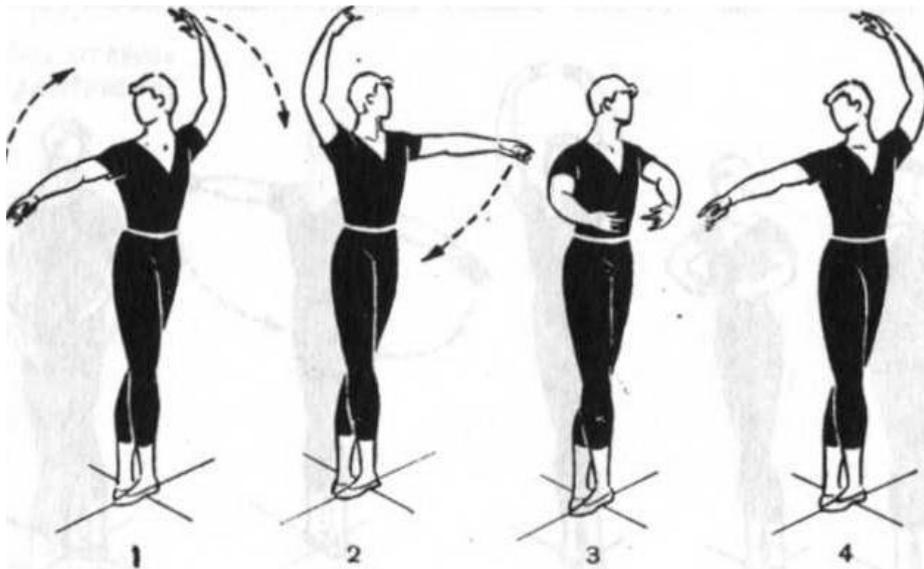
É um importante símbolo do ballet clássico. Normalmente só as mulheres dançam nas pontas, mas não há impedimentos para que os homens usem também. (já escrevi diversos posts no blog sobre sapatilha de ponta. Vejam em: <http://tutudaju.com/category/sapatilha-de-ponta/>).

#### PORT DE BRÁS

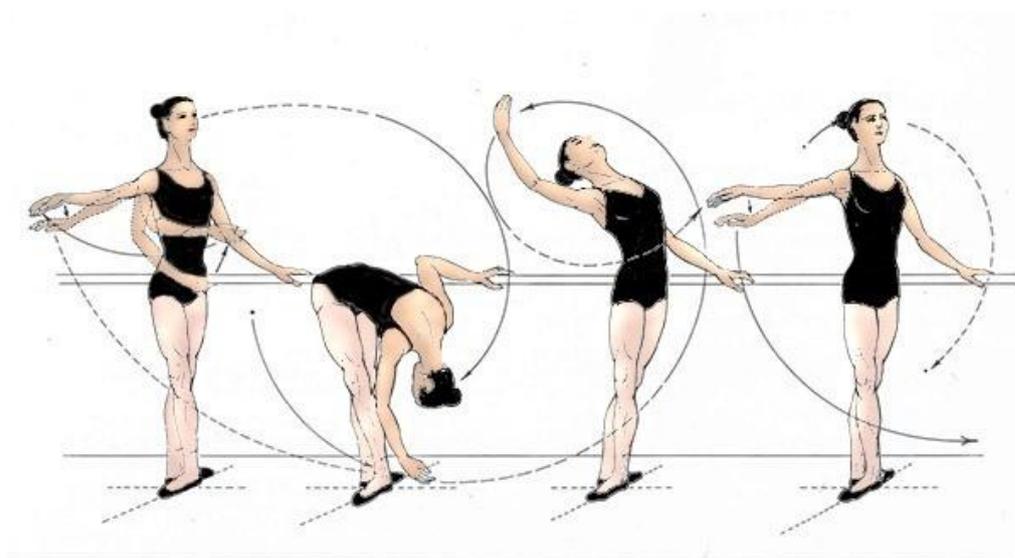
“Movimento dos braços”.

Tem dois significados:

**Significado 1** - Um movimento ou série de movimentos com um braço ou braços em diversas posições. A passagem dos braços de uma posição para outra.



**Significado 2** - Termo usado para um grupo de exercícios que torna o movimento dos braços mais gracioso e mais harmonioso.



Existem diversos *por de bras* no ballet.

## PROMENADE

“Passeio”.



Indica que o bailarino(a) roda vagorosamente com um ligeiro movimento do calcanhar para o lado mantendo uma pose definida.

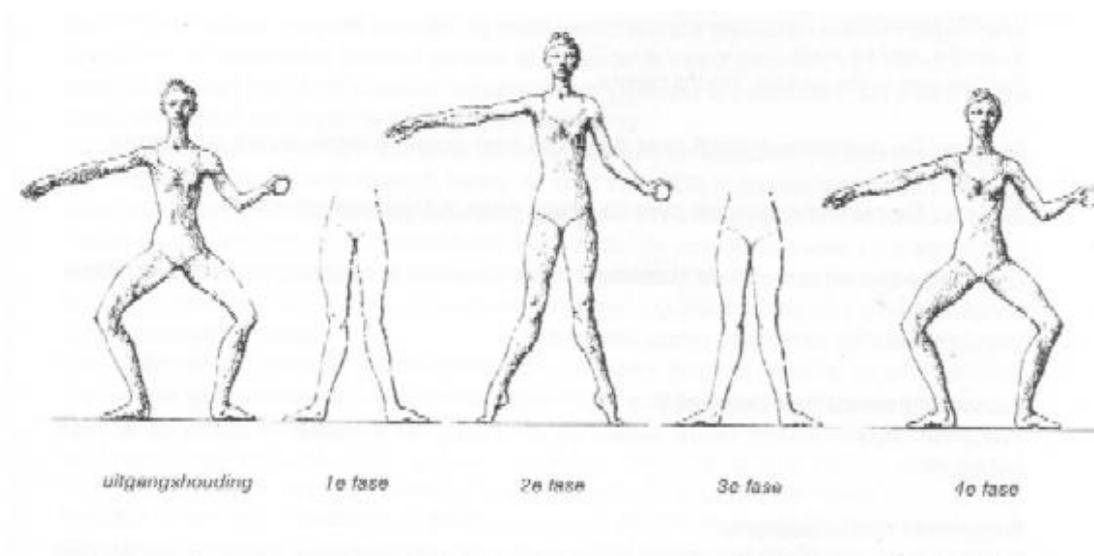
A perna de base pode estar na ponta, meia ponta ou com o pé todo no chão. A outra pode ser *arabesque*, *attitude*, *passé*, etc.

**DICA:** Pense em colocar o peso mais nos dedos, deixando o calcanhar livre, pois é ele que vai fazer o movimento. A rotação é pelo calcanhar e não pelos dedos. Isso vale também para a ponta ou meia ponta! É como se você estivesse sempre rodando a coxa da perna de base.

## LETRA R

### RELEVÉ

“Elevação”.

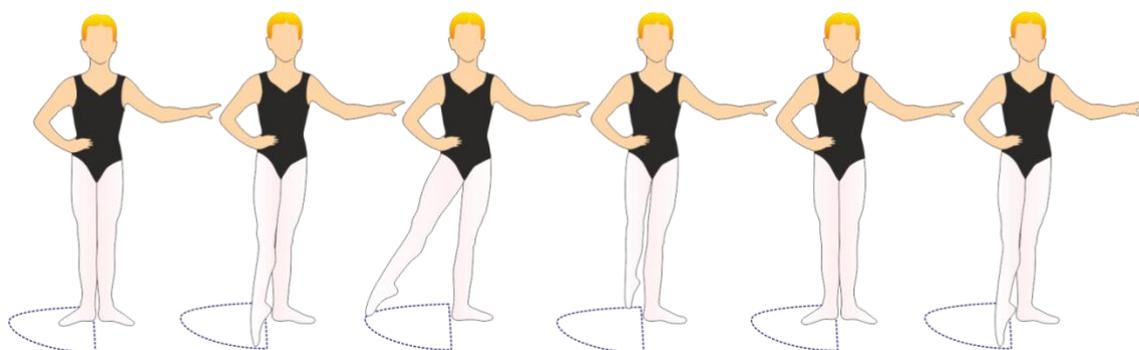


É uma elevação do corpo na ponta ou meia ponta. Pode ser feito de maneira mais ágil ou mais suave. Pode também ser feito de diversas formas: em primeira, segunda, quarta, quinta posições, em *attitude* em *arabesque*, *passé*; pode ser *devant*, *derrière*, *en tournant*, etc.

**DICA:** Se for na ponta, toda vez que subir e descer da ponta, passe pela meia ponta. Isso vai facilitar os demais exercícios que tenha que subir na ponta e vai fortalecer os pés, panturrilhas e as coxas.

### RONDE DE JAMBE

“movimento de perna em círculo”.



Existe *rond de jambe en l'air* e no chão; inteiro e demi, que é só até a metade. Existe também o *en dehors* e o *en dedans*.

**DICAS:**

1. Mantenha a perna *en dehors* até o final em qualquer dos *ronds*. A perna só vira quando tiver chegado lá atrás ou lá na frente.
2. Se for no chão, pense em desenhar um “D” com a perna. Seja à frente ou atrás, não cruze nem afaste muito a perna. Tenha como norte o nariz, quando a perna for na frente e o coque, quando a perna for atrás.
3. Também quando for no chão, passe sempre pela primeira posição depois que completar o semicírculo.
4. Mantenha-se encaixado(a). Seja qual for o *rond*, o quadril não mexe!!! Pense nas forças opostas. Abra o quadril.
5. Não caia para o arco do pé durante o movimento!!! Distribua bem o peso em todo o pé.
6. A perna de base deve estar esticada durante o movimento.
7. A contagem do passo acontece no começo dele, na frente no caso do *en dehors*, e atrás, *en dedans*.

## LETRA S

### SAUT DE BASQUE

“Salto basco”. É um salto em que começando da quinta posição, da uma andada com e perna da frente, gira de costas saltando, completa o giro e cai no *fondue* com o *coupé* na perna que estava na frente.

**DICA:** Ao virar de costas deve ser vista uma segunda posição de pernas no ar. Pode ser um segunda grande ou pequena.

### SAUT DE CHAT / SODANGE

“Salto de gato



Salto muito semelhante ao *grand jeté*. Mas ao invés da perna da frente sair esticada num *grand battement*, ela sai dobrada num *developpé* e, então, estica.

#### DICAS:

1. Veja todas as dicas do *grand jeté*.
2. Mande o joelho da perna da frente bem para cima.

## SISSONE

“Passo de elevação”.



É um salto em que as duas pernas ficam abertas no ar, enquanto o corpo se desloca na direção desejada. O impulso sai do *demi-plié*, e as duas pernas saem do chão ao mesmo tempo. Pode ser feito para frente (*en avant*), para trás (*en arrière*) ou para o lado (*a la seconde*). Existe também o *ouvert*, que é maior, como na foto.

Pode começar de um *sous sous* ou de um *plié*. A perna de trás pode ser dobrada ou esticada.

**DICAS:** 1. Dê valor à perna de base. Jogue ela para frente e estique os pés e joelhos.

2. Lembre-se de que as duas pernas chegam ao ar e ao chão ao mesmo tempo.

3. Para variar, *plié!!!* Antes e depois do salto, capriche no *plié*. Vai te ajudar a dar impulso na saída e vai amortecer a queda no final.

4. Tudo que a gente faz antes do passo faz diferença. Vocês já viram que algumas bailarinas dão uma pisada com a perna da frente, como se fosse um pequeno *assemblée* e depois fazem o *sissonne*? Isso vai ajudar a fazer um *sissonne* bem grande.

## SOUBRESAUT

“Salto súbito”.



É um salto dado da quinta posição para a frente. Quando o corpo está no ar os joelhos e pés estão esticados. O pé da frente deve esconder o pé de trás. Caia simultaneamente com os dois pés na quinta posição com o mesmo pé à frente que iniciar o salto.

SOUS SOUS  
“Sob sob”.



É um *releve* na quinta posição. Os pés devem ficar bem juntos no momento de subir nas pontas ou meia ponta.

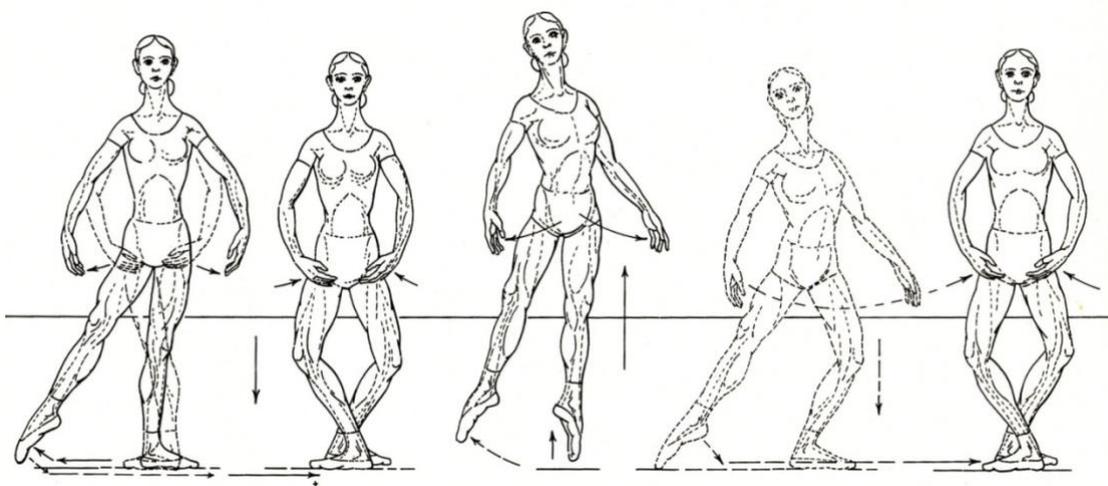
**SPOTTING**

É o termo utilizado para indicar o movimento do bailarino nos giros, que é bem rápido. Nesse movimento de cabeça, o bailarino escolhe um ponto fixo à frente e ao rodar a cabeça deve fixar sempre o ponto de referência, sendo a última que sai e a primeira que chega a este ponto ao completar a volta. Isso faz evitar a tontura nos giros.

## LETRA T

### TEMPS DE CUISSE

“Tempo ligeiro”.



É um salto em que a partir da quinta posição, a perna de trás vai para a frente pelo *coupé* e faz um *sissone*. Os braços acompanham o movimento de forma que o braço da perna que está indo para a frente está em primeira posição e o outro braço está em segunda.

### TEMPS LEVÉ

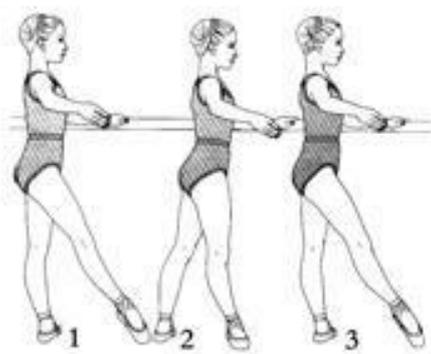
“Tempo levantado”.



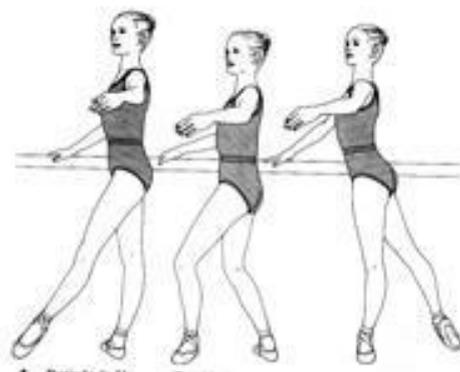
É um salto para cima e volta para o mesmo lugar, sempre sobre uma perna só, com a outra em qualquer posição (pode ser *coupé*, *passé*, *arabesque*). Como em qualquer passo de salto, inicia-se a partir de um *demi-plié* e também termina com um *demi-plié*.

### TEMPS LIÉ

“Tempo ligado”.



(a)



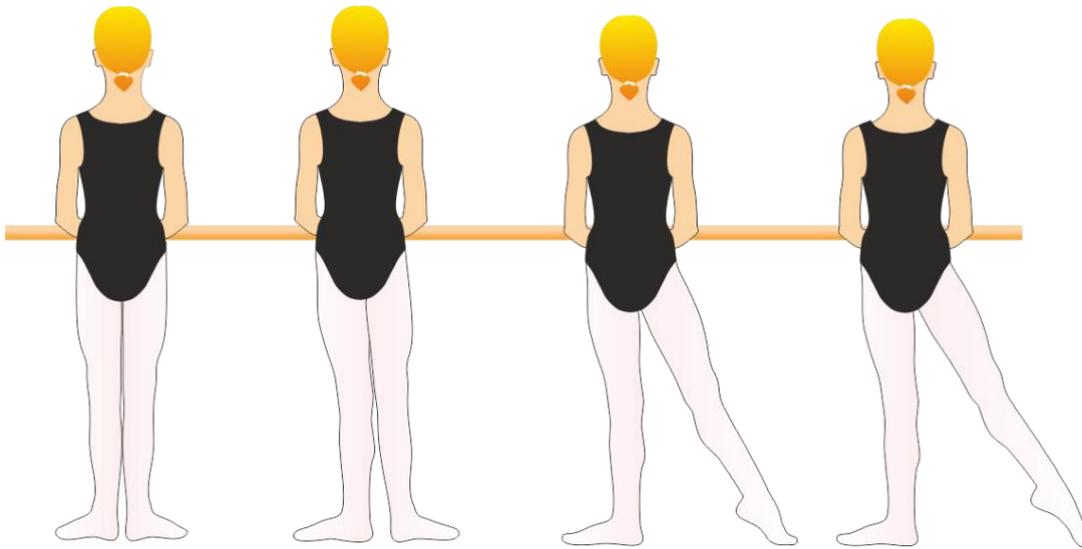
(b)

É um movimento lento, mantendo a extensão do joelho, podendo ser associado ao *demi-plié* para executar o *battement tendu* com transferência de peso. Sua execução é feita pela transferência de peso de uma perna para outra.

Faz-se o *battement tendu* e transfere o peso da perna de base para a que está executando o exercício e faz o movimento inverso. Pode ser feito *en croix*.

### TENDU

(pronúncia: “tandi”) - “Esticado”.



Uma das pernas fica esticada à frente, ao lado ou atrás do corpo. As duas permanecem *en dehors* e os ossos dos quadris sempre na mesma linha dos ombros.

**DICA:** Ao esticar a perna, o pé sempre passa pela meia ponta antes de esticar.

**TOMBÉ**  
“Tombado”.



Termo usado para indicar que o corpo cai para frente ou para trás num movimento num *demi-plié*.

## LETRA V

### VARIATION “Variação”



Termo usado no ballet para indicar normalmente um solo de um ballet de repertório. Na foto, temos a bailarina Mayara Magri dançando a variação de *pas paysant* do ballet Coppélia.