Feledi János-Feledi Project

Bemelegítő és fejlesztő gyakorlatok

**1. Legördülés**

1x4 legördül

1x4 hajlít a térd

1x4 kinyújt a térd

1x4 felgördül (csigolyáról csigolyára)

2x paralel, 2x első pozíció, 2x második pozíció, 2x első pozíció, 2x paralel!

**2. Térdhajlítós gyakorlat**

1x4 legördül

1x2 hajlít a jobb térd

1x2 hajlít a bal tére

1x2 kinyújt a jobb térd

1x2 kinyújt bal térd

1x2 hajlít a bal térd

1x2 hajlít jobb térd

1x2 kinyújt bal térd

1x2 kinyújt jobb térd

1x4 felgördül

Paralel, 1-ső pozíció, 2.pozíció, 1-ső pozíció, paralel!

**3. Hajlás gyakorlat**

1x4 felsőtest hajlás balra, nyújtott lábbal

1x4 kontrakció előre, nyújtott lábbal

1x4 felsőtest hajlás jobbra, nyújtott lábbal

1x4 releve

1x4 bal oldalra lépés, pliében hajlás oldalt karral

1x4 előre lép plié kontrakció karral

1x4 jobb oldalra lépés, pliében hajlás oldalt karral

1x4 releve

Ugyan ez visszafelé

Paralel és 1-ső pozícióban!

**4.Vállkör gyakorlat**

1x2 váll izoláció, vállkör hátrafelé

1x2 vállkör

1x2 könyök körzés hátrafelé

1x2 könyök körzés

1x2 karkör hátrafelé

1x2 karkör

1x4 releve mellkasemeléssel

A gyakorlat közben testhullámmal fentről lefelé.

Jobb oldal kontrakció karral összeszed kézzel együtt és felvisz a kéz elől paralel,

Zuhan le a kéz, tombé jobb oldalra és lenten át előre fekvőtámasz pózba,

1 rendes fekvőtámasz, a másodiknál földön gurul át jobbra és felállás.

Vissza az egész gyakorlat lentről felfelé testhullámmal.

Paralel és 1-ső pozícióban végezve!

**5. Flat back gyakorlat**

1x4 legördül

1x4 flat back pozíció kar váll szélességben

1x2 kontrakció karral együtt

1x2 relese nyújt

1x2 kontrakció karral együtt

1x2 relese nyújt

1x2 füll mellé a karok

1x2 zuhannak lentről felfelé

1x4 zuhan grand plién át karral és feláll

Paralel, 1-ső pozícióban és 2.pozícióban!

**6. Teljes karkör gyakorlat**

1x2 oldalt kartartással balra hajol

1x2 vissza

1x2 oldalt kartartással jobbra hajol

1x2 vissza

1x4 oldalt kartartással teljes karkör, közben plié kontrakció

1x4 relevé

Vissza az egész gyakorlat

Kilép oldalt, kar nyújt diagonál, visszalép

Kilép újra vízszint magasságban karral elölről vezet vízszintesen hátra, fordul

Kezem fouette spirál és mélyítem a pliét

Karkör lendítéssel visszaáll kezdő pozícióba

A gyakorlatot paralel és 1-ső pozícióban végezzük.

**7. Lábfej gyakorlat**

1x4 Féltalp, spicc, féltalp plié

Ismétel

1x2 felpattan lábfej, hajlít a térd, kar oldalt 2.pozícióban

1x2 ismétel

1x2 tendü csúsztat ki és zár

1x2 ismétel

2 tendü alatt a kar folyamatosan levezet

Paralel és 1-ső pozícióban.

**8. Tendu**

1x4 2 tendü előre

1x2 double tendü elől kontrakcióval

1x2 anveloppé

1x2 tendü elől, kiforgat-beforgat láb

1x2 zár a láb

1x2 developpé előre

1x2 zár

Paralel pozícióban jobb láb elől, bal láb elől, jobb láb oldalt, bal láb oldalt, jobb láb hátul, bal láb hátul, jobb láb oldalt, bal láb oldalt végezzük, majd az egész gyakorlatot 1-ső pozícióban csináljuk.

**9. Jete**

1x4 2 jeté előre

1x2 1 jeté előre

1x2 előre lép plié kontrakció

1x2 relévé passé, kis off balance

1x2 keresztbelép hátul, preparál

1x2 forgás, klasszikus 4. pozícióból

1x2 érkezik forgásból 4.pozícióba

1x4 széles 2.pozíción keresztül felsőtest kontrakció test körzéssel átfordul másik oldalra.

Első pozícióban jobb láb elől, bal láb elől, jobb láb oldalt, bal láb oldalt, jobb láb hátul, bal láb hátul, jobb láb oldalt, bal láb oldalt végezzük gyakorlatot.

Előre és oldalra kontrakciót csinálunk, hátrafelé mellkas relese, mellkas nyitás-emeléssel csináljuk.

**10. Parter**

1x4 2 parter en dehors

1x2 1 parter félfordulat

1x2 előre lép plié kontrakció

1x8 grand rounde, végén relévé

Vissza az egész

Kilép, tombé nyújt a kar előre, rotáció, láb elől felsőtest-kar hátra,

grand round partner hátra,

plié elől attitűd 90 fokon emel, nagy karkörrel, sasszé diagonál előre,

Nagy grand rond 90 fok fölött karral együtt,

Preparál,

Klasszikus attitűd forgás,

Érkezik spirál, láb hátul,

Kéz lendítéssel, alulról visszaáll kezdő első pozícióba.

Csak első pozícióban végezzük gyakorlatot!

**11. Tombe gyakorlat**

1x2 hátra lép, két kéz karkörrel

1x2 érkezik pliébe, kéz a térden

1x2 fej indít felfelé, homorít a hát

1x2 hullámmal felgördül, két kézzel felfelé

1x2 zuhan felsőtest lefelé, kar elölről

1x2 passé felfú azonos kézzel és felfelé néz

Ellentétes oldalra tompé, ellentétes karral elölről hátra karkör

Attitűd tour lant, foutte oldalt kartartás

Nyújt előre láb és zuhan elől tompéba két karral

Vissza karlendítés és oldalt tompé nyújt kar víszintbe

Ellentétes kar láb húz be, preparáció

Piqué rálépés, forgás kar vízszintbe körzés

Előrelép, plié kontrakció első pozíciós kartartásban

És paralel vissza áll kezdő pozícióba

**12. Grand battement jette 1.**

1x1 hátra lép

1x1 oldalt lép

1x1 előre lép

1x1 dob a láb, grand battement jeté előre hajlított súlylábbal és flex, visszafeszített szabadlábbal

Ugyan ez másik oldalra.

Hátul-keresztbe lép oldalt a la seconde grand battement jeté, majd másik oldal

Előre lép, oldalt lép, hátra lép és dob a láb, majd megtart

Ugyan ez a gyakorlat nyújtott súlylábbal és nyújtott szabadlábbal spiccelve!

**13. Grand battement jette 2. / diagonál**

1x2 Lép, dob a láb developpésan

1x2 Lép, dob a láb developpésan

1x2 dob a láb a la secondeban, kar oldalt

1x2 hajlít a térd, passé, oldalt hajol, kéz elől első kartartásban

Spirál forgás, egyik kéz fenn

Másik pozíción keresztül hátul keresztbe lép, oldalra lép, elől kereszt, befordul

Ismétel gyakorlat másik oldalra.

**14. Sasszé diagonál, kis kombináció**

1x3 sasszé előre haladva keresztbe lép, kéz nélkül

1x3 másik oldalra, kéz nélkül

1x3 másik oldal sasszé, első pozíciós karral, kontrakció

1x3 átugrás másik lábra, kar fenten áthoz

1x3 sasszé előre

1x3 attitud forgás, kar vállszélességben oldalt

Kivált a láb, developpé előre, pici csípő rátolással karral előre

Tombé előre, ellentétes kar vállizoláció preparáció, hátul lévő láb behúz

Kilép piqué rálépéssel forgás kiváltott lábas, oldalt kartartással.

**15. Improvizáció, szabad tánc**

Fontos minden alkalommal kreativitásunkat fejleszteni. Nem könnyű, de nagyon hasznos az improvizáció. A lényeg, hogy az adott napon hangulatunkon kapcsolódóan rakjunk be egy zenét, amit szeretünk, kedvelünk és hangolódjunk rá a zenére. Fontos, hogy ilyenkor ne csak a formákra koncentráljunk, hanem engedjük át a zene atmoszféráját, matériáját. Hasson ránk a zene ritmusa, dallama, tempója ami határozza meg a mozgásunk. Próbáljunk meg eggyé válni a zenével.

A lényeg, hogy örömünket leljük az improvizációban és kreatív énünk felszínre kerüljön.

**16. Nyújtás**

Minden tréning, koreográfia vagy bármilyen mozgás kezdetén és végén elengedhetetlen a nyújtás.

Így mindig bemelegítéssel kezdjük a tréninget és nyújtással fejezzük be. Fontos a tréningen való izomzatnak, szalagoknak a lenyújtása, elkerülve a későbbi sérüléseket, húzódásokat.

**EGÉSZSÉGETEKRE!**

**:)**