

# CUPRINS

## PARTEA I LUCRARI PRACTICE PENTRU DISCIPLINA *DANS SCENIC*

### *Introducere*

#### 1. Elementele de tehnică de dans clasic

- 1.1. Coordonatele sălii de dans
- 1.2. Plasamentul corpului în tehnica de dans clasic
  - 1.2.1. Plasarea corpului *en dehors*
  - 1.2.2. Pozițiile de picioare din tehnica de dans clasic
  - 1.2.3. Pozițiile de brațe din tehnica de dans clasic
- 1.3. Elementele de bază din tehnica de dans clasic
  - 1.3.1. *Demi plié* în pozițiile I, a II-a, a III-a, a IV-a și a V-a
  - 1.3.2. *Grand plié* în pozițiile I, a II-a, a III-a, a IV-a și a V-a
  - 1.3.3. *Battement tendu* din pozițiile I și a V-a, în față, lateral și spate și *battement tendu passé parterre*
  - 1.3.4. *Battement tendu* cu *demi plié* în pozițiile a II-a și a IV-a, cu trecere și fără trecere de pe un picior pe celălalt
  - 1.3.5. *Battement jeté* din pozițiile I și a V-a, lateral, față și spate
  - 1.3.6. *Battement jeté pointe* din pozițiile I și a V-a, lateral, față și spate
  - 1.3.7. *Ronde de jambe parterre, en dehors și en de dans*
  - 1.3.8. *Ronde de jambe en l'air* la 45°, *en dehors și en de dans*
  - 1.3.9. *Battement fondu parterre* lateral, față și spate
  - 1.3.10. *Battement fondu en l'air* la 45° lateral, față și spate
  - 1.3.11. Pozițiile *sur le cou de pied*
  - 1.3.12. *Battement retiré (Passé)*
  - 1.3.13. *Battement frappé parterre* lateral, față și spate
  - 1.3.14. *Battement frappé en l'air*, simplu și dublu, la 22°, lateral, față și spate

- 1.3.15. *Relevé pe demi pointe*
- 1.3.16. *Battement relevé lent* la 90°, lateral, față și spate
- 1.3.16. *Battement relevé lent* la 90°, lateral, față și spate
- 1.3.17. *Battement developpe* la 90°, lateral, față și spate
- 1.3.18. *Cambré* în față, lateral și spate
- 1.3.19. *Grand battement jeté* din pozițiile I și a V-a, lateral, față și spate
- 1.3.20. *Grand battement jeté pointe* din pozițiile I și a V-a, lateral, față și spate
- 1.3.21. *Pas balance*
- 1.3.22. *Temps sauté* în pozițiile I, a II-a și a V-a
- 1.3.23. *Pas échappé* în pozițiile a II-a și a IV-a

## 2. Elemente de dans istoric (secolele XVI-XIX)

- 2.1. Pașii de bază din dansul istoric
  - 2.1.1. *Pas marché*
  - 2.1.2. *Pas glissé*
  - 2.1.3. *Pas chassé*
  - 2.1.4. *Pas elvée*
  - 2.1.5. Forme de *chassé*
  - 2.1.6. *Pas galoppé*
  - 2.1.7. *Pas degagé*
- 2.2. *Reverence*, secolul al XVI-lea
  - 2.2.1. *Reverence*-ul cavalerului, secolul al XVI-lea
  - 2.2.2. *Reverence*-ul doamnei, secolul al XVI-lea
- 2.3. *Reverence*, secolul al XVII-lea
  - 2.3.1. *Reverence*-ul cavalerului, secolul al XVII-lea
  - 2.3.2. *Reverence*-ul doamnei, secolul al XVII-lea
- 2.4. Pavana
- 2.5. Menuetul
- 2.6. Cadrilul
- 2.7. Mazurca
- 2.8. Polca
- 2.9. Valsul lent și valsul vienez

*PARTEA a II-a*  
**LUCRARI PRACTICE PENTRU**  
**DISCIPLINA EXPRESIE ARTISTICĂ**

*Introducere*

- 1. Orientarea în spațiu**
  - 1.1. Axele și planurile corpului omenesc
- 2. Nomenclatura mișcărilor**

Membrelor și a segmentelor corporale
- 3. Mișcarea – elementul fundamental al expresiei corporale**
  - 3.1. Mișcările de deplasare ale corpului
    - 3.1.1. Mersul
    - 3.1.2. Alergarea
    - 3.1.3. Târârea
    - 3.1.4. Săriturile
  - 3.2. Echilibrul corpului
  - 3.3. Coordonarea mișcării cu respirația
  - 3.4. Căderile și dezechilibrul (echilibrul controlat)
- 4. Exerciții de deblocare corporală**
- 5. Exerciții pentru dezvoltarea ambidextriei și a coordonării**

*Bibliografie*

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2010

**Editură acreditată** de *Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului*  
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior*.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**IORGA, ANCA**

**Caiet de lucrări practice** / Anca Iorga – București, Editura  
Fundației *România de Mâine*, 2010  
ISBN 978-973-163-518-7

793.3

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă  
și prin orice mijloace tehnice,  
este strict interzisă și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului revine  
exclusiv autorului/autorilor.*