


LEVEL ONE

 GENERAL FOCUS ON STRENGTHENING AND CONTROL OF MOVEMENT

 TECHNIQUE CLASSES: INCREASED VARIETY AND SPEED

 POINTE CLASSES FOR THE FEMALE STUDENTS

 ALLEGRO CLASSES FOR THE MALE STUDENTS

 THE STUDY OF THE CLASSICAL REPERTOIRE WILL BE ON POINTE FOR THE FEMALE STUDENTS

BARRE

- Flic-flac en tournant
- Flic-flac en tournant finishing à terre in all directions
- Tombé from développé or relevé lent
- Preparation for fouetté rond de jambe en tournant en dehors and en dedans
- Fouetté effacé en dehors and en dedans (attitude to attitude) 45°
- Cambrés forward and back en demi-pointe with a leg en l'air
- Grand battement enveloppé
- Grand battement from pointe tendu dégagé
- Grand fouetté en demi-pointe
- Grand rond de jambe en l'air from plié to demi-pointe
- Ballotté 45° and 90°
- Grand rond de jambe en l'air 90° with relevé
- Pirouette sur le cou-de-pied en dehors and en dedans (form 1 leg to 1 leg)
- Pirouettes finishing in an open position: Flat foot, demi plié (fondu) and en demi-pointe
- Single and double rond de jambe en l'air 90° en demi-pointe
- Single and double rond de jambe en l'air changing level: from plié to relevé and from relevé to plié
- Double Rond de jambe en l'air 90° finishing with a change of direction as it opens (except écarté)
- Temps relevé en tournant 45°

- Entrechat six
- Temps de cuise
- Sissonne changée fermé en avant and en arrière
- Sissonne fermé with change of direction (1/4 and 1/2 turn)
- Sissonne doublée
- Sissonne ouverte changé
- Sissonne simple en tournant
- Assemblé battu
- Assemblé porté en avant and en arrière
- Assemblé en tournant (1/2 turn dessus and dessous)
- Jeté battu
- Jeté with change of direction
- Jeté de côté
- Jeté passé in attitude to attitude derrière / Bournonville's Grand pas de chat derrière
- Bournonville pas de basque with straight legs
- Petit emboîté en tournant
- Ballotté en l'air
- Grand ballonné
- Ballonné changing directions (1/4 turn)
- Rond de jambe en l'air sauté single
- Temps levé
- Grand fouetté sauté 90°
- Grand Jeté en avant développé
- Grand Jeté en tournant / Entrelacé
- Brisé dessus-dessous
- Brisé volé
- Cabriole fermée
- Double saut de basque
- Double Tour en l'air to 4th position
- Coupé grand jeté en avant en diagonal
- Assemblé en tournant with double turn

ALLEGRO

- ## CENTRE PRACTICE
- 1st arabesque penché
 - Renversé en dehors and en dedans (Vaganova renversé)
 - Cambrés in open positions and en fondu with leg en l'air
 - Temps lié to demi pointe
 - Promenade from a grand pose to another through passé
 - Promenade changing levels
 - Développé in all positions and directions with rises and relevés
 - Double pirouette finishing in an open position en l'air
 - Single pirouette en dedans and en dehors in grand pose
 - Renversé with pas de bourrée en tournant
 - Battement fondú 45° with relevé and 1/4 turn
 - Battement fondu 90° to demi-pointe
 - Grand fouetté relevé en dedans
 - Rond de jambe en l'air 90° flat foot with plié-rèlevé
 - Rond de jambe en l'air 90° flat foot en promenade

LINKING STEPS AND TURNS

- Succesive chassé sauté en tournant
- Full Contretemps with développé
- Full Contretemps with straight legs
- Double pirouette en dehors from 2nd, 5th and 4th position (varying arms)
- Double pirouette en dedans from 2nd, 5th and 4th position
- Double pirouette en dedans with fouetté (Pirouette tire-bouchon)
- Double pirouette finishing in an open position en l'air
- Single pirouette en dehors and en dedans in grand pose
- Piqué emboîté en tournant by half turns
- Succesive relevé pirouette en dehors and en dedans (without lowering the leg to 5th)
- Pirouette sautillée en dehors and en dedans in open position 90°
- Battement divisés with 1/2 turn en dehors and en dedans 90°
- Double pique turns en dehors and en dedans
- 8 fouetté rond de jambe en tournant

POINT WORK

- Small jumps sur les pointes on two legs (up to 4)
- Ballonné relevé in one direction changing direction
- Piqué to open positions 90° in all directions and poses
- Succesive relevé on one foot