**Fortalecimiento Nº 13**

Int., Adv.; (12 cts. Y 8 cts.) dos veces; cuenta a 60 P.P.M

Empieza en el centro, mirando al proscenio, los pies en Paralelo 1ª, los brazos en Natural Bajo.

Ct 1. Mientras levantas los brazos lateralmente a 2ª, levanta la pierna derecha suavemente a la altura de la cadera.
Ct. 2 Continúa moviendo la pierna suavemente a través de Posición 2ª Alta a Arabesque.
Cts. 3-4 Gira el cuerpo ¼ de vuelta a la derecha para mirar el lado derecho del escenario, simultáneamente estira el cuerpo a Posición Lateral T con los brazos en Paralelo Alto.
Cts. 5-6 Manteniendo la pierna en Posición Lateral T, alcanza ambos brazos, la cabeza y el torso entre las piernas.
Ct. 7 Manteniendo la posición descrita arriba en las cuentas 5-6 plié.
Ct. 8 Da un pequeño salto a la pierna derecha, hacienda un ¼ de giro a la derecha para mirar al fondo del escenario; y centra el torso, levanta la pierna izquierda a Paralelo 2ª a la altura de la cadera, y extiende los brazos a 2ª.
Cts. 9-10 Mientras la pierna izquierda continua levantándose, alcanza hacia el pie izquierdo con ambos brazos en paralelo entre ellos y las palmas mirando el proscenio. El torso y el foco girará un poco a la izquierda.
Cts. 11-12 Regresa a la posición establecida en la cuenta 8 – el torso esta recto, la pierna izquierda levantada a Paralelo 2ª y los brazos en 2ª.

8 cts.

Cts. 1-4 Dobla la rodilla izquierda a Posición Mesa, mientras la mano derecha ligeramente toca el hombro izquierdo y la mano izquierda ligeramente toca la rodilla izquierda. La cabeza se levanta y mira al techo.
Cts. 5-6 Mientras los brazos se mueven a 2ª, la pierna izquierda se endereza y turns-out, permaneciendo tan alto como sea posible. La cabeza regresa al centro.
Cts. 7-8 Simultáneamente, los brazos bajan a Natural Bajo y la pierna izquierda baja a Paralelo 1ª.

Repite al otro lado, mirando al fondo del escenario.

Transición del Fortalecimiento No. 13 al Fortalecimiento No. 14 en 2 Cuentas.

Cts. 1-2 Rota ambas piernas hacia afuera a Natural 1ª y pon la bola del pie izquierdo en el suelo detrás del pie derecho.

Fortalecimiento No. 14 (Preparación de Giro Dimensional)

Beg., Int., Adv.; dos 8´s, one 8, dos 8´s, dos 8´s, dos 8´s; cuenta a 65 P.P.M

Empieza en el centro del escenario, mirando el proscenio y de pie en la pierna derecha, que está extremadamente turned-out. El pie izquierdo esta en ¾ de relevé puesto

directamente detrás del tobillo derecho; ambas rodillas están dobladas. Los brazos permanecen en Natural Bajo.

Acción Básica del pie

Compás manteniendo ambas rodillas dobladas, cambia el peso a la bola del pie izquierdo y levanta el pie derecho del suelo ligeramente. Gira un ¼ de vuelta a la derecha.
Ct.1 Cambia el peso y pon el pie derecho turned out en el suelo. Acentúa el compás de abajo.
"y" Repite el compás anterior – cambia el peso a la bola del pie izquierdo, pero permanece mirando a la derecha del escenario.
Ct. 2 Repite la cuenta 1 de arriba – cambia el peso y pon el pie derecho turned out en el suelo.
Cts. 3-4 Repite el ¼ pivotal giro con dos compases para cada dirección para
5-6-7-8 completar un giro entero.
Cts. 2-2 Repite ¼ pivotal giro con dos compases por dirección al lado izquierdo.
3-4-5-6 La transición al lado izquierdo es enderezar la pierna derecha, releve en
7-8 el pie derecho, y trae el pie derecho hacia delante a la posición de empiece.
Cts. 1-2 Repite el ¼ pivotal giro con un compás para cada dirección para completar
3-4-5-6 un giro complete y en el compás de transición repite al otro lado
7-8
Cts. 1-2 Repite el ¼ pivotal giro con los dos compases para cada dirección a la
3-4-5-6 derecha. El pie frontal se mueve de la 4ª posición a la 5ª posición, con
7-8 y un movimiento pequeño de cadera hacia delante que cause un movimiento de mecedora.
2-2-3-4 Repite el compás de transición para repetir al otro lado.
5-6-7-8
Cts. 1-2 Repite los giros pivotales descritos arriba con el movimiento
3-4-5-6 mecedor; con ½ giro a la derecha en dos compases por dirección.
7-8 y Completa dos giros enteros. Repite el compás de transición para repetir hacia
2-2-3-4 el otro lado.
5-6-7-8
Cts. 1-2 Repite el mismo giro pivotal descrito arriba con el movimiento
3-4-5-6 mecedor con ½ giro a la derecha en un compás por cada dirección.
7-8 Repite 4 giros completos. Repite el compás de transición para repetir al otro lado.
Cts. 2-2-3-4 Repite al otro lado
5-6-7-8

Nota: Mira Giros Pivotales en el capítulo 11 para variaciones adicionales.

Fortalecimiento No. 15 (Preparación de Elevación)

Int., Adv.; (dos 3´s, un 6, un 3) dos veces, 5 cts. Dos veces, 4 cts. Dos veces, 3 cts. Dos veces; cuenta a 85 P.P.M

Empieza en el centro, mirando al proscenio, la pierna derecha se extiende atrás y paralela, con la bola del pie en el suelo. La rodilla izquierda esta doblada, el pie izquierdo esta naturalmente turned out; el brazo derecho esta en Paralelo Medio, el brazo izquierdo en 2ª, ambas palmas miran al suelo.

Cts. 1-2-3 Presiona el talón derecho hacia el suelo, e incrementa el plié en la rodilla izquierda. Mantén el peso en la pierna izquierda.
Cts. 2-2-3 Endereza la rodilla del frente y tira del muslo para evitar hiperextender la rodilla.
Cts. 1-6 Con un movimiento conductor, baja el talón derecho mientras la rodilla izquierda de dobla seis veces.
Cts. 1-2-3 Pasa el pie izquierdo apuntando cerca del tobillo derecho, doblando la rodilla izquierda para cambiar al otro lado. Los brazos se bajan a Natural Bajo y levanta para oponer al otro lado.

Repite al otro lado con la transición.

Cts. 1-5 En un compás, baja el talón derecho 5 veces como se describe arriba.
En el compás de arriba con un pequeño salto, trae el pie izquierdo apuntado hacia atrás como se describe arriba para cambiar al otro lado. Los brazos bajan a Natural Bajo y se levantan para oponer en el otro lado. Aterriza en el compás de abajo en la cuenta 1 para empezar el otro lado.

Repite al otro lado con la transición en el compás de arriba. Repite con 4 cuentas y repite con 3 cuentas.

Fortalecimiento No. 16 (Preparación de Elevación)

Beg., Int., Adv.; cuatro 4´s, cuatro 2´s, 8 cts.; cuenta a 65 P.P.M

Empieza en el centro, mirando al proscenio, los pies en Paralelo 1ª, el brazo en Natural Bajo.

Frase 1

Cts. 1-2-3-4 Pulse las rodillas suavemente cuatro veces.
Cts. 2-2-3-4 Pulse las rodillas levantando los talons del suelo. Con cada pulso los talons se levantan progresivamente más alto. Los brazos se mantienen en Demi-2ª, brazos rectos.
Cts. 3-2-3-4 Salta cuatro veces con las rodillas dobladas en el aire y los pies relajados. Asegurate de aterrizar correctamente. Los brazos se mantienen en Demi-2ª, brazos rectos.
Cts. 4-2-3-4 Salta más alto cuatro veces con las rodillas dobladas y los pies tocando los glúteos. Los pies apuntan.

Frase 2

Cts. 1-2 Salta con las rodillas dobladas y los pies levantados a los glúteos y gira ½ vuelta a la derecha para mirar el fondo del escenario. Los pies apuntan. Los brazos permanecen en Demi-2ª, brazos rectos.
Cts. 2-2 Salta con las rodillas dobladas y los pies levantados a los glúteos y gira ½ vuelta a la izquierda para mirar el proscenio. Los pies apuntan. Los brazos permanecen en Demi-2ª, brazos rectos.
Cts. 3-2 Repite cuentas 1-2 – Salta y gira ½ vuelta a la derecha.

Cts. 4-2 Repite cuentas 2-2 – Salta y  gira ½ vuelta a la izquierda.

Frase 3

Cts. 1-2 Vibra los talones mientras las piernas se enderezan y los brazos bajan a
3-4-5-6 Natural Bajo.
7-8

**Nota:** Estudiantes principiantes requieren un tempo un poco más rápido que bailarines avanzados.

Fortalecimiento No. 17

Int., Adv.; cuenta a 55 P.P.M

Empieza en el centro, mirando el proscenio, los pies en Natural 1ª, las manos puestas en el frente de los muslos, los dedos apuntando hacia abajo, los brazos doblados, los codos apuntando hacia el lado.

Sección A

Cuatro 3´s dos veces, dos 3´s, 4 cts.

Cts. 1-2-3 Levanta los dos talones y rótalos a pigeon-toe los pies. Las manos en ángulo hacia dentro, los codos hacia fuera mientras ellos se quedan en los muslos.
Cts. 2-2-3 Regresa a la posición de empiece.

Repítelo una vez más.

Cts. 1-2-3 Contrae el arco del metatarso en los pies y tira de los nudillos de la mano hacia arriba.
Cts. 2-2-3 Enrosca los dedos de los pies hacia arriba y arquea los dedos hacia arriba, manteniendo las palmas en los muslos.

Repítelo una vez más.

Ct. 1 Abre los brazos a Demi-2º, palmas mirando al proscenio y los dedos distendidos.
Ct. 2 Contrae el arco del metatarso en los pies y haz un pulo con cada mano. Los dedos se mueven para hacer un puño empezando con el dedo pequeño y yendo hasta el dedo gordo consecutivamente.
Ct. 3 Trae los pies a Paralelo 1º moviendo los dedos de los pies hacia adentro y bajando los brazos a Natural Bajo mientras las manos se desenroscan.

Repítelo una vez más abriendo los pies a Natural 1ª en la cuenta 1 mientras los brazos abren a Demi-2º.

Ct. 1 Contrae las nalgas y turned out el pie a Natural 1º.
Ct. 2 Abre la pierna derecha a 2º mientras los brazos se mueven a 2º.
Ct. 3 Contrae el arco del metatarso del pie.
“y” Suelta el pie.

Ct. 4 Cierra la pierna izquierda a Natural 1º y bajo los brazos a Natural Bajo.

Sección B

4 cts., dos 6´s, cuatro 6´s dos veces, 4 cts.

Cts. 1-2-3-4 Plié en Natural 1º, y sube los brazos a 2º
Ct. 1 Levanta el talón derecho y rótalo hacia fuera, y baja el talón derecho, poniendo el pie en posición pigeon-toe. Las piernas permanecen en plié.
Ct. 2 Levanta el talón derecho y reemplázalo en Natural 1º.
Ct. 3 Repite la cuenta 1 – pigeon- toe el pie derecho.
Ct. 4 Repite la cuenta 2 – regresa a Natural 1º
Ct. 5 Repite la cuenta 1 – pigeon- toe el pie derecho.
Ct. 6 Repite la cuenta 2 – regresa a Natural 1º

Repítelo al otro lado.

Cts. 1-2-3 Alternando pigeon-toed y turned out, mueve el pie derecho fuera
4-5-6 desde el talón izquierdo. (El talón se mueven en la cuenta 1, el dedo del pie en la cuenta 2, etc.) Los brazos permanecen en 2º todo el tiempo.
Cts. 2-2-3 Alternando pigeon-toe y turned out, mueve el pie derecho atrás a
4-5-6 Natural 1º.

Repítelo al otro lado.

Cts. 1-2-3 Repite los cuatro 6´s directamente arriba con rotación de brazo. Mientras el
4-5-6 pie derecho hace pigeon-toe, el hombro derecho rota hacia fuera y la palma
Rota hacia atrás para mirar el techo. El brazo tiene un espacio mantenido. Solamente
4-2-3 el hombro rota en la articulación. Mientras el pie derecho giros out, el hombro
4-5-6 derecho rota hacia fuera en la articulación del hombro para que las palmas de la mano derecha miren al cielo.
Repítelo al otro lado.

Repítelo al otro lado.

Ct.1 Gira la palma izquierda hacia abajo.
Cts.2-3 Baja los brazos a Natural Bajo y endereza las piernas.
Ct.4 Gira los talones hacia afuera a Paralelo 2ª.

Sección C

Cuatro 3´s dos veces, cuatro 2´s dos veces, 4 cts. dos veces, 6 cts. dos veces, cinco 6´s

Cts. 1-2-3 Relevé. El brazo derecho alcanza hacia delante mientras el brazo izquierdo alcanza el lateral. Ambas palmas miran al suelo.
Cts. 2-2-3 Manteniendo el relevé, rota ambas piernas hacia afuera hasta que los talones se toquen en Natural 1ª. Los brazos se doblan enfrente y tocan el cuerpo, con el brazo izquierdo arriba del brazo derecho. Las manos están cupped y las palmas miran al techo.
Cts. 3-2-3 Manteniendo el relevé, rota ambas piernas hacia atrás en Paralelo 2ª, mientras los brazos bajan para levantar lateralmente a 2ª, con las palmas mirando el suelo.

Cts. 4-2-3 Baja los talones, mientras los brazos bajan a Natural 2ª

Repite la frase de arriba hacia el otro lado

Cuatro 2´s dos veces

Repite la frase de arriba con dos cuentas para cada movimiento, en la derecha y en la izquierda.

4 cts. dos veces

Repite la frase de arriba con una cuenta para cada movimiento, en la derecha y en la izquierda. En el compás de arriba, baja los talones a Natural 1ª, los brazos permanecen en Natural Bajo.

6 cts. dos veces

Cts. 1-6 Relevé en 3 cuentas y baja los talones en 3 cuentas. Simultáneamente circula el brazo derecho diagonalmente atrás, recto, hacia delante, y abajo a Natural Bajo. Al mismo tiempo, el brazo izquierdo alcanza hacia delante, al lado y abajo a Natural Bajo.

Repite en el lado izquierdo.

En el compás de arriba, trae los dedos de los pies invertidos para terminar con los pies en Paralelo 2ª, los bazos en Natural Bajo.

Cinco 6´s

Ct. 1 Relevé y levanta los brazos a 2ª
Ct. 2 Manteniendo los talones fuera del suelo, haz una cuclilla con los glúteos en los talones. Mantén la espina recta. Los brazos oscilan hacia abajo y adelante para un Egipcio Cerrado.
Ct. 3 Manteniendo los talones fuera del suelo, mueve el torso a Espalda Plana hacia Delante. Los brazos vuelven a hacer el camino hacia abajo y el lado a 2ª.
Ct. 4 Repite las cuentas 2 – haz una cuclilla con los brazos en Egipcio Cerrado.
Ct. 5 Endereza las piernas y levanta a relevé con el cuerpo recto. Los brazos oscilan hacia abajo y el lado a 2ª.
Ct. 6 Baja los talones y baja los brazos a Natural Bajo.

Repite las 6 cuentas de arriba dos veces más.

Repite las 2 cuentas de arriba, relevé en ct.1, cuclillas en ct.2. En ct. 3, relevé y mantén cts. 4-5-6.

Cts. 1-2-3 Baja los talones lentamente mientras los brazos bajan a Natural Bajo.
4-5-6.