Preludio 4

Int., Adv.; Ocho 3´s y ocho 4´s a cada lado; cuenta a 55 P.P.M.

Cts. 1-2-3 Levanta la rodilla derecha hacia delante; el muslo derecho esta paralelo al techo, el pie derecho apunta directamente detrás de la rodilla. (La pierna forma un ángulo recto)
En 2-3 de El brazo derecho se levanta hacia delante a Paralelo Medio, palmas abajo.
La 1ª
Cuenta
En 3 de El brazo izquierdo se levanta hacia delante a Paralelo Medio, palmas abajo.
La 1ª
Cuenta
Cts. 2-2-3 La palma derecha presiona hacia abajo y alcanza atrás mientras el torso se inclina hacia delante a Espalda Plana y la pierna derecha se extiende detrás del cuerpo en Posición T hacia delante. La mano derecha está directamente detrás y cerca del muslo derecho.
Cts. 3-2-3 Rota la pelvis un ¼ de vuelta para mirar a la derecha en Posición Lateral T. (La pierna que está de pie no se mueve.) El brazo izquierdo alcanza hacia delante al proscenio y la palma mira hacia arriba. El brazo derecho rota para que este paralelo a la pierna y la palma esta abaje en el lateral del muslo.
Cts. 4-2-3 Rota la pelvis un ¼ de vuelta y plié en la pierna izquierda; dobla la pierna derecha a Posición Ciervo de pie (attitude paralela). Simultáneamente, el torso se levanta recto y se tuerce para mirar a la izquierda del escenario, la parte superior de la espalda arquea, y el esternón se levanta hacia delante. Los brazos se mueven a Egipcio Abierto mientras el cuerpo se tuerce. La cabeza se mueve con el torso y termina con el foco en el lado izquierdo del escenario. (El pie que está de pie no se mueve.)
Cts. 5-2-3 Acentúa el primer compás de la quinta medida dejando caer la cabeza y el torso recto hacia delante mientras ambas piernas se doblan y rotan hacia afuera. La pierna derecha baja y turnes out; la parte de adentro del pie derecho que apunta toca la parte de afuera de la pierna por debajo del gemelo. El brazo cae hacia delante con la parte superior del cuerpo ligeramente redondeados (demi-2ª). Mantén las cuentas 2 y 3.
Cts. 6-2-3 El cuerpo se levanta a una posición vertical rodando el cuerpo a través de la espina, la rodilla derecha se levanta, y el pie derecho apuntado toca la parte interior de la rodilla izquierda. Los brazos se extienden a 2ª.
Cts. 7-2-3 La pierna derecha se extiende a 2ª tan alto como sea posible. En una respiración, relevé en la pierna que está de pie; El brazo redondea mientras las palmas giran para mirar al techo. La cabeza se levanta con el foco en la diagonal hacia arriba.
Ct. 8 – Baja la pierna derecha y el talón izquierdo y dobla la rodilla derecha para poner la bola del pie derecho a través y en la parte de afuera del pie que está de pie. Palmas mirando abajo. Cabeza centrada.
2- Relevé con ambas piernas mientras pivotas a la izquierda, bajando los talones y ajustando el pie para terminar en Natural 1ª mirando el proscenio.
3 Los brazos bajan a Natural Bajo.

Ocho 4´s, tempo incremente; cuenta a 80 P.P.M.

Ct. 1 Manteniendo la pierna derecha recta y turned out, da un paso a la derecha del proscenio diagonal con el torso inclinado ligeramente hacia delante. Al mismo tiempo, extiende la pierna izquierda detrás del cuerpo con el pie turned out y apuntando con el

dedo del pie tocando el suelo. Ambos brazos alcanzan diagonalmente hacia atrás, palmas mirando hacia abajo.
Cts. 2-3-4 Continúa inclinando el torso hacia delante y levanta la pierna izquierda detrás
Y detrás del cuerpo (como en un cantiléver). Las muñecas pulsan hacia abajo y los dedos se mueven
2-2-3-4 hacia arriba en cada compás (los dedos están ligeramente redondeados. Termina en Posición T hacia delante, los brazos en Paralelo Alto, palmas mirando hacia abajo.
Cts. 3-2- Continua a Cantilever y plié en la pierna que está de pie hasta que las manos
3-4 estén alcanzando diagonalmente hacia abajo y la pierna izquierda alcance la diagonal hacia arriba.
Cts. 4-2 – endereza la pierna de estar de pie, rota la pelvis, levanta y rota el
3-4 torso, y baja y rota la pierna izquierda para terminar en Lateral T
Y mirando al proscenio. La pierna de estar de pie debe rotar completamente para
5-2-3-4 terminar mirando el proscenio. Los brazos permanecen en Paralelo Alto; las palmas rotan para mirarse a sí mismas.
Cts. 6-2- Levanta el torso recto mientras la pierna izquierda rota fuera y se levanta tan
3-4 alto como sea posible al lado. El brazo derecho rota a 2ª, palma mirando abajo; el brazo izquierdo se levanta a Paralelo Alto y baja lateralmente a 2ª, palmas mirando abajo.
Cts. 7-2- Mantén
3-4
Cts. 8-2- Baja la pierna izquierda a Natural 1ª en la primera cuenta de 3. En la 4ª
3-4 cuenta, los dedos de los pies cierran hacia adentro a Paralelo 1ª. Los brazos bajan a Natural Bajo usando la cuenta entera de 4.

Repite al otro lado.

Preludio 5

Int., Adv.; 10cts., 6 cts., 8 cts. a cada lado; cuenta a 55 P.P.M

Empieza en el centro, mirando el proscenio en Lateral Alto a la izquierda

10 cts.

Ct. 1 Deja caer el brazo derecho mientras un impetuoso círculo completo del brazo derecho, terminando en Lateral Alto. El brazo está ligeramente redondeado al fondo del círculo.
"y" El brazo derecho se dobla afiladamente, formando un ángulo recto.
Ct. 2 La cabeza cae afiladamente a la izquierda. No permitas que la cabeza toque el brazo izquierdo o el hombro.
Cts. 3 y 4 Déjate caer hacia la izquierda y Oscilación de Liberación con plié y gira ½ vuelta a la derecha en una pierna derecha recta. La pierna izquierda esta paralela, con el pie izquierdo apuntando y tocando la parte interior de la rodilla derecha en la ½ vuelta. Los codos están a los lados del cuerpo, los antebrazos hacia delante, formando un ángulo recto, las palmas hacia arriba. La cabeza se inclina hacia delante con el foco hacia abajo.
"y" Alcanza a Lateral Alto a la derecha
(acentuado)
Cts. 5 y 6 Repite las cuentas 3 y 4 al otro lado – cae, oscilación de Liberación y gira ½ vuelta.
Cts. 7-10 El pie derecho se desliza por la parte interior de la pierna izquierda y baja a Natural 1ª.

6 cts.

Ct. 1 En una acción simultánea, el cuerpo gira para mirar el fondo del escenario (acentuado) en diagonal pivotando en la pierna izquierda mientras los brazos alcanza Paralelo Medio. La cabeza se centra y "encuentra" al fondo del escenario en diagonal.
Ct. 2 Da un paso a Estocada Profunda hacia delante con la pierna derecha hacia delante.
Ct.3 mantén
Ct. 4 Tira del pie derecho hacia atrás en Paralelo 1ª; brazos bajan a Natural Bajo
Ct. 5 Pivota en el pie izquierdo hacia la derecha y da un paso con el pie derecho naturalmente turned out a la derecha hacia el proscenio diagonal; el pie izquierdo apunta y la pierna izquierda se levanta detrás a un bajo abaresque. La palma derecha rota hacia abajo el brazo derecho oscila horizontalmente a la derecha del proscenio diagonal. La palma izquierda rota para mirar hacia abajo y alcanza detrás del cuerpo al fondo del escenario diagonal izquierdo.
Ct. 6 oscila el brazo izquierdo horizontalmente a la derecha diagonal del proscenio y (besa) la parte interior de la muñeca derecha (en el "y") con la parte interior de la muñeca izquierda. Esto causa que el brazo derecho oscile diagonalmente a 2ª y el cuerpo gire a la derecha para mirar el proscenio. El brazo izquierdo permanece hacia delante del cuerpo en el giro.

8cts.

Ct. 1 Gira el cuerpo a la izquierda para mirar el fondo del escenario. La pierna que está de pie turnes out naturalmente; la pierna izquierda permanece naturalmente turned out y en el aire. Rota la cadera izquierda hacia afuera hasta que las caderas estén cuadradas. Los brazos se levantan a Paralelo Alto. Esta cuenta termina con la pierna izquierda hacia delante, el cuerpo mirando el fondo del escenario, y los brazos en Paralelo Alto.
Cts. 2 y 3 La parte superior del cuerpo se redondea mientras que la pierna izquierda extendida se levanta. Los brazos y el torso están paralelo a la pierna izquierda extendida.
Ct. 4 Plié en la pierna derecha y continua extendiendo la pierna izquierda y redondeando.
Ct. 5 abre el cuerpo a Lateral Alto derecha.
Cts. 6 y 7 Déjate caer a la derecha y Oscilación de Liberación con plié y gira 1 ½ vuelta a la izquierda para terminar en Lateral Alto Izquierdo.
Ct. 8 Déjate caer a la izquierda y Oscilación de Liberación con plié a Lateral Alto derecha.

Repite al otro lado.

Preludio 6

Int., Adv.; Dos 8´s a cada lado; cuenta a 55 P.P.M.

Empieza en el centro, mirando al proscenio, en Lateral Alto Izquierda

1er 8

Ct. 1 Igual que en Preludios 3 y 5 - circula el brazo derecho.
"y" Igual que en Preludios 3 y 5 - dobla el codo afiladamente
Ct. 2 Igual que en Preludios 3 y 5 - deja caer la cabeza hacia el brazo izquierdo
Cts. 3 y 4 Manteniendo las piernas y los brazos, baja a Lateral lado izquierdo. Las caderas continúan cambiando a la derecha mientras la parte superior del torso baja.
"y" Deja caer el cuerpo al centro, moviendo a través de Espalda Plana lado izquierdo, abriendo el pie derecho más ancho a Natural Ancho 2ª.
Ct. 5 Rueda por la espina a Espalda Plana Espalda Doblada; ambas rodillas están dobladas, el pie derecho está en relevé, los brazos están en Egipcio Abierto, y el foco esta diagonalmente hacia arriba.
Ct. 6 Mantén
Cts. 7 y 8 Déjate caer a la izquierda y Oscilación de Liberación con plié (el pie derecho baja), moviéndote por Espalda Plana lado izquierdo y terminando en Lateral Alto izquierdo.

2º 8

Ct.1 Cambia el peso al pie izquierdo y vuélvete a la izquierda (el pie no se mueve) para mirar el fondo del escenario derecha diagonal. Las piernas permanecen rectas y el pie derecho apunta y prona ligeramente. (No hay peso en el pie derecho.)El torso se mueve a Lateral Alto izquierda.
Ct. 2 Cae en Estocada Lateral en el pie derecho al frente izquierdo diagonal. El torso se inclina a la derecha en la diagonal. El codo derecho corta al interior de las costillas derechas. El brazo izquierdo está en 2ª. El foco es a la palma a la derecha y la cabeza esta en perfil.
Ct. 3 Levántate del suelo, levanta el torso recto, levanta la pierna derecha a attitude trasera y gira a la izquierda para mirar el proscenio derecho diagonal. El brazo derecho se extiende a 2ª. La cabeza se centra y el foco es a la diagonal derecha del proscenio.
Ct. 4 Mantén
Ct. 5 Extiende el cuerpo a Lateral T.
Ct. 6 Moviéndote a través de Espalda Plana izquierda, Oscilación de Liberación a plié, levanta el torso recto, y gira 1 ¼ de vuelta a la derecha en la pierna derecha para mirar el fondo del escenario; la pierna izquierda se levanta a un arabesque bajo. Mientas el cuerpo se levanta recto de la Oscilación de Liberación y gira a la derecha, el brazo derecho alcanza a la derecha del fondo del escenario diagonal, palma mirando abajo. El brazo izquierdo alcanza el lado izquierdo del proscenio en diagonal, palma mirando abajo. Entonces el brazo izquierdo oscila horizontalmente a la derecha y (besa) la parte interior de la muñeca derecha con la parte interior de la muñeca izquierda, causando que el brazo derecho abra a 2ª. La acción del beso de muñeca motiva el giro. El brazo izquierdo permanece hacia delante del cuerpo en el giro. (La secuencia por 6 cuentas es Oscilación de Liberación, arabesque, beso de muñeca, giro.)

Ct.7 Centra el torso y baja el pie izquierdo a Natural 2ª. Ambos brazos se levantan a Paralelo Alto.
Ct. 8 Moviéndote a través de Lateral Alto izquierda, Oscilación de Liberación con plié a Lateral Alto derecha.

Repite al otro lado mirando el fondo del escenario.