
Estudios Preludios

Preludio 1

Beg., Int., Adv.; cinco 2's a cada lado; cuenta a 75 P.P.M

Empieza en el centro, mirando al proscenio, los pies en Paralelo 1ª, los brazos en Natural Bajo. (Todas las cuentas acentuadas exceptuando la 4ª medida.)

Un 2

Ct. 1 Gira ambos pies a Natural 1ª.

Ct. 2 Manteniendo el peso en el pie izquierdo, gira la pierna derecha paralela y muévela detrás de ti, con la bola del pie en el suelo mientras el brazo derecho se mueve hacia delante, y el brazo izquierdo alcanza el lateral, con ambas palmas mirando el suelo.

Dos 2

Ct. 1 Roza el pie derecho en el suelo, y levanta la pierna derecha tan alto como sea posible directamente hacia delante. Los brazos permanecen. (El brazo derecho debería estar en la parte de afuera de la pierna derecha)

Ct. 2 Regresa la pierna derecha detrás de ti como en la cuenta 2 de la primera medida.

Tres 2

Igual que en la medida 2. Roza y levanta la pierna derecha hacia delante tan alto como sea posible y regrésala detrás de ti.

Cuatro 2

Roza un pie derecho turned out a Natural 1ª, entonces describe una Figura 8. Suavemente mueve el pie derecho apuntando diagonalmente por el cuerpo, ábrelo al lateral para completar el lazo de la Figura 8, entonces roza a través de natural 1ª y detrás de la espalda para mover diagonalmente por el cuerpo para completar la parte de atrás del lazo de la Figura 8. El pie derecho termina turned out y apuntando al lateral. El brazo derecho abre a 2ª al principio de la cuenta. Las caderas indican una Figura 8 en coordinación con el pie.

Cinco 2

Ct. 1 Regresa el pie derecho a Natural 1º.

Ct. 2 El pie regresa a Paralelo 1ª y los brazos bajan a Natural Bajo.

Repite al otro lado.

Preludio 2

Beg., Int., Adv.; siete 6's a cada lado; cuenta a 60 P.P.M

Empieza en el centro, mirando al proscenio, los pies en Natural Ancho 2ª, los brazos en Natural Bajo, la cabeza baja con el foco abajo.

Ct. 1 Rota los brazos hacia afuera y pon la mano en forma de taza.

Cts. 2-3-4 Relevé y levanta los brazos lateralmente para formar una V ancha. La cabeza se levanta y los ojos enfocan hacia arriba en diagonal.

Cts. 5-6 Oscilación de Liberación con plié empezando Lateral al lado derecho, yendo a través del lateral izquierdo. Las manos rompen la forma de taza y los brazos se levantan redondeados, circulando la cabeza. Levanta la pierna derecha a Posición Mesa mientras los brazos continúan haciendo un círculo en el sentido de las agujas del reloj. El brazo derecho termina en 2ª. El brazo izquierdo se dobla y termina con los dedos enfrente del esternón.

Cts. 2-2-3 Extiende la pierna derecha y ambos brazos a hacia la derecha del escenario.

Ct. 4 Da un paso a Estocada Profunda hacia delante con el pie derecho mirando la derecha del escenario. Los brazos en Paralelo Medio.

Cts. 5-6 Manteniendo el cuerpo bajo, Oscilación de Liberación con Plié para mirar a la izquierda del escenario y levanta el torso recto mientras la pierna derecha se levanta en attitude trasera. Los brazos se levantan a Paralelo Alto.

Cts. 3-2-3 Relevé en attitude trasera con los brazos en Paralelo Alto.

Ct. 4 Con un acento fuerte, trae la pierna derecha hacia delante a Posición de Mesa hacia delante. Los brazos permanecen en Paralelo y alcanzan hacia la rodilla derecha con las palmas mirándose a sí mismas.

Ct. 5 Da un paso hacia adelante para mirar a la izquierda del escenario con el pie derecho en una Estocada Profunda hacia delante. Los brazos alcanzan a Paralelo Medio.

Ct. 6 Oscilación de liberación con plié y termina con la pierna derecha levantada en attitude trasera, con los brazos en paralelo Alto mirando la derecha del escenario.

El tempo incrementa ligeramente.

Cts. 4-2-3 Manteniendo la pierna derecha en attitude trasera, gira el torso a la derecha.

Cts. 4-5-6 Manteniendo la pierna derecha en attitude trasera, gira el torso a la izquierda.

Cts. 5-2-3 Repite el giro a la derecha

Cts. 6-5-6 Repite el giro a la izquierda.

El tempo regresa a su medida original.

Cts. 6-2-3- Dejando la pierna izquierda levantada, circula el torso por Lateral lado 4-5-6 derecho, Oscilación de liberación (sin plié), y Lateral lado izquierdo y gira el cuerpo un ¼ de vuelta a la izquierda para mirar el proscenio. Los brazos describen un círculo entero en dirección a las agujas del reloj a la derecha y abajo lateral a 2ª. La pierna derecha permanece en Mesa.

Ct. 7 Baja y pon el pie derecho en Natural Ancho 2ª y tira del cuerpo a Espalda Plana lado izquierdo.

2-3-4 Oscilación de Liberación con plié, abre el torso a lateral lado derecho con los brazos en Paralelo Alto, y traer el cuerpo recto mientras los brazos continúan describiendo el círculo a la izquierda y baja a Natural Bajo.

5-6 Circula el brazo izquierdo por el cuerpo a la derecha, arriba y a la izquierda y abajo otra vez a Natural Bajo. Repite al otro lado.

Preludio 3

Beg., Int., Adv.; 12 cuentas dos veces, 8 cuentas dos veces, 4 cuentas dos veces, 12 cuentas a cada lado; cuenta a 60 P.P.M

Empieza en Lateral Alto (mira vocabulario en capítulo 3) a la derecha.

12cts

Ct. 1 En un movimiento circular, deja caer el brazo izquierdo a través de la derecha como un ímpetu por un círculo entero del brazo terminando en lateral Alto. El brazo está ligeramente redondeado en el fondo del círculo. (Mantén el brazo extendido.)

“y” El brazo izquierdo se dobla afiladamente, con los dedos izquierdos apuntando al brazo derecho y palma hacia abajo.

Ct. 2 La cabeza cae afiladamente a la derecha. No permitas que la cabeza toque el brazo derecho o el hombro.

Cts. 3-8 Manteniendo las piernas y los brazos, gradualmente baja a Lateral derecho. Las caderas continúan cambiando a la izquierda mientras el torso baja.

Ct. 9 Demi-plié con ambos pies en Natural 2^a. La espalda esta recta y el torso se inclina ligeramente hacia delante, yendo a Espalda Plana hacia delante. El brazo derecho rota adentro, manteniendo la curva; el brazo izquierdo se mueve por el cuerpo, baja, y abre lateral. Ambos brazos están ligeramente redondeados y ambas palmas miran al suelo.

Cts. 10-12 Cambia el peso a la pierna izquierda doblada y gira una vuelta entera a la izquierda, manteniendo la espalda derecha en Espalda Plana hacia delante. Los brazos permanecen ligeramente redondeados y en 2^a. La pierna derecha se endereza y el dedo gordo del pie derecho traza un círculo completo en el suelo. El brazo derecho se mueve diagonalmente por el cuerpo, el brazo izquierdo se levanta y ambos brazos y el torso terminan en Lateral Alto a la Izquierda.

Repite al otro lado.

8 cts.

Cts. 1-2 Igual que en la frase de 12 cuentas – circula el brazo izquierdo y deja caer la cabeza.

Cts. 3-5 igual que en las cuentas 3-8 en la frase de 12 cuentas – Lateral lado derecho.

Ct. 6 igual que en las cuentas 9-10 en la frase de 12 cuentas – plié y giro a la izquierda en la posición establecida.

Cts. 7-8 Igual que en las cuentas 11-12 en la frase de 12 cuentas – tira a Lateral Alto a la izquierda.

Repite al otro lado.

4 cts.

Cts. 1-2 Igual que en la frase de 12 cuentas – circula el brazo izquierdo y deja caer la cabeza. (Nota: el torso debe empezar bajando en la cuenta 2.)

Ct. 3 igual que en las cuentas 9-10 en la frase de 12 cuentas – plié y giro a la izquierda en la posición establecida.

Ct. 4 Igual que en las cuentas 11-12 en la frase de 12 cuentas – tira a Lateral Alto a la izquierda.

Repite al otro lado.

12 cts.

Después de completar el último giro en 4 cuentas, el cuerpo lentamente cambia Lateral T por un total de 12 cuentas.

Nota: La velocidad del giro cambia mientras las cuentas se reducen.

Nota: El Lateral T es la resolución del estudio.

Nota: El estudio entero debería repetirse, empezando en Lateral Alto a la izquierda.