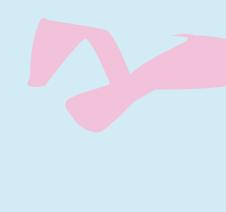
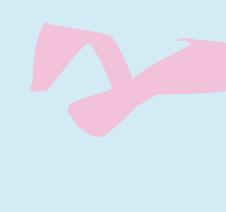
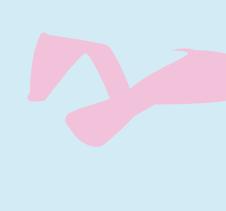


# LEVEL ONE

-  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 '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 (fondue) 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**

**PRACTICE CENTRE**

- 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 thorough 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-rélevé
- 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)
- Balonné relevé in one direction changing direction
- Piqué to open positions 90° in all directions and poses
- Succesive relvé on one foot