

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE IDIOMAS EXTRANJEROS**



**PROYECTO DE GRADUACIÓN:**

**PÉRDIDAS Y GANANCIAS EN EL PROCESO DE TRADUCCIÓN DEL  
DOCUMENTO *BALLET BEGINNINGS FOR CHILDREN* DEL INGLÉS AL  
ESPAÑOL.**

**PARA OPTAR AL GRADO DE:  
MAESTRÍA EN TRADUCCIÓN INGLÉS ESPAÑOL- ESPAÑOL INGLÉS**

**PRESENTADO POR:  
CRISTINA ISABEL ZÚÑIGA MARTÍNEZ ZM02008**

**ASESOR:  
M.A. JOSÉ RICARDO GAMERO ORTIZ.**

**SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTRO AMERICA, FEBRERO DE 2014**

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

ING. MARIO ROBERTO NIETO LOVO

**RECTOR**

MTRA. ANA MARÍA GLOWER DE ALVARADO

**VICERRECTORA ACADÉMICA**

MTRO. ÓSCAR NOÉ NAVARRETE

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO**

DRA. ANA LETICIA ZAVALA DE AMAYA

**SECRETARIA GENERAL**

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

LIC. JOSÉ RAYMUNDO CALDERON MORAN

**DECANO**

MTRA. NORMA CECILIA BLANDON DE CASTRO

**VICEDECANA**

LIC. ALFONSO MEJÍA RIVERA

**SECRETARIO**

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE IDIOMAS EXTRANJEROS**

M.A. JOSÉ RICARDO GAMERO ORTIZ

**JEFE DEL DEPARTAMENTO DE IDIOMAS**

M.A. NELDA MARÍA YVETTE HENRÍQUEZ PACAS

**COORDINADORA DE MAESTRÍA EN TRADUCCIÓN**

M.A. JOSÉ RICARDO GAMERO ORTIZ

**ASESOR**

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias a Dios y a la Virgen Santísima por darme sabiduría, fortaleza y por todo lo que me  
dan día a día.

A mis papás: Silvia y Francisco por su amor, apoyo y siempre impulsarme a aspirar más en  
mi vida y enseñarme a no rendirme ante las adversidades. Gracias por todo, los amo.

A mis hermanas y hermano: Claudia, Elvia, Adriana y Fran sin duda son una bendición en  
mi vida y contar con ustedes es maravilloso, gracias por su amor.

A mi tutor: MaT. José Ricardo Gamero, por las horas de trabajo compartido, por la  
exigencia, el cariño, la ilusión y el apoyo brindado a lo largo de estos años de trabajo.

Lic. Ricardo Martínez sin duda su apoyo fue muy importante y muy significativo para dar  
por finalizado este proyecto, muchas gracias.

A Josué amigo incondicional que supo apoyarme y animarme para emprender este camino  
y estar conmigo en el momento que más lo necesitaba.

A mis amigos, compañeros y colegas bailarines por sus palabras de aliento para seguir  
adelante.

**Cristina Isabel Zúñiga Martínez**

## INDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. PROPUESTA DEL PROYECTO	7
3. OBJETIVOS	8
4. JUSTIFICACIÓN	9
5. MARCO TEÓRICO	11
6. EJECUCIÓN DEL PROYECTO	17
7. EVALUACIÓN DEL PROYECTO	27
8. CONCLUSIONES	28
9. RECOMENDACIONES	28
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29
11. ANEXOS	30
- TEXTO ORIGINAL	
- TRADUCCIÓN	

## 1. INTRODUCCIÓN

El proyecto de graduación se enmarcó dentro del programa de Maestría en Traducción Inglés Español - Español Inglés de la Universidad de El Salvador. Este proyecto consiste en conocer las pérdidas y ganancias identificadas en el proceso de traducción del libro *Ballet Beginnings for Children* (Rosemary Boross, 2008).

El libro de Rosemary Boross trata acerca de cómo impartir clases a preescolares de 3 y 4 años, con las cuales aprenderán de una manera fácil y divertida la terminología, movimientos y tradiciones del ballet.

Los maestros de danza necesitan aplicar un método de enseñanza comprobado; además, los padres que quieren tener conocimiento de lo que sus hijos e hijas deben aprender en sus primeros años de danza necesitan de una herramienta útil para saber qué están aprendiendo.

El libro contiene ideas sobre los fundamentos de la enseñanza de la técnica del ballet a preescolares, niveles de entrenamiento, materiales de apoyo y ejercicios de clase que pueden ser utilizados para fundamentar el movimiento. Se divide en las siguientes partes: a) Introducción, b) La estructura de una clase dirigida a preescolares, c) Métodos de enseñanza, para luego dar secuencia a los temas, los cuales están divididos en dos partes y los titula: “*Una clase de ballet en el jardín de la fantasía parte I y II*”; donde se incluyen ejercicios de calentamiento y de centro. Para finalizar hay unas páginas para colorear con los personajes presentados a lo largo del libro y luego la lista de las pistas musicales.

Por medio de unos cuadros comparativos se exponen las técnicas de **amplificación** y **omisión** con la finalidad de comprender y analizar los motivos para realizar cambios en el proceso de traducción, ya sea por estilo, gramática o cualquier otra razón, lo cual deja pérdidas como también ganancias que son uno de los productos de este proyecto de graduación.

Este libro, originalmente escrito en inglés, su única traducción al español es producto de este trabajo que se encuentra anexo.

## 2. PROPUESTA DEL PROYECTO

La inspiración para realizar este proyecto nace a partir de la necesidad de dotar a personas y centros educativos que imparten danza en el país, que carecen de apoyos bibliográficos en idioma español que aporten métodos de enseñanza para preescolares.

En primer lugar, se seleccionó el libro *Ballet Beginnings for Children* (Rosemary Boross, 2008). Se aprobó su implementación, llenando el requisito que fuese enfocado al uso práctico en la enseñanza, específicamente a danza. En segundo lugar, el proyecto se enmarcó en el uso de técnicas para identificar omisiones y amplificaciones al traducir un texto y de esta manera se obtuvieron las técnicas para llevarlas a la práctica.

El tiempo que duró la traducción e implementación del proyecto en sus etapas de primera traducción, lectura y revisión, se presentó a un experto en asesoría y dos docentes de danza que procedieron a corregir, ampliar y mejorar la versión final del libro ya traducido para su impresión y que esté a la disposición de los interesados.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GENERAL**

- ✓ Analizar pérdidas y ganancias mediante la aplicación de las técnicas de omisión y de amplificación en la traducción del inglés al español del libro *Ballet Beginnings for Children* (Rosemary Boross, 2008).

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Aplicar las técnicas de omisión y amplificación en la traducción del libro *Ballet Beginnings for Children*.
- ✓ Identificar las pérdidas y ganancias en la traducción del libro *Ballet Beginnings for Children*.

#### 4. JUSTIFICACIÓN

El texto se eligió debido a su valor temático, debido a la carencia de apoyos bibliográficos en idioma español que aporten métodos de enseñanza de la danza para preescolares; además es un buen aporte a la danza del país porque trabaja la enseñanza de los primeros pasos de ballet. Siendo más específico, se trabaja con los principios del ballet para niños y niñas entre las edades de 3 y 4 años, se presenta una metodología muy bien estructura para la enseñanza de la técnica y de cómo desarrollar cada clase con un tema y secuencia diferente, así como los elementos a utilizar para facilitar la comprensión del paso.

Un texto como éste no está a la disposición de los maestros de danza del país; por lo que la traducción es de suma importancia para aumentar las opciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje para preescolares en la rama de la danza.

A nivel metodológico, el análisis en el que se centra este proyecto de graduación es identificar las pérdidas y ganancias que sufrió el texto original en el proceso de traducción. Esto es de suma importancia pues es algo relativamente nuevo ya que no se conocen de otros trabajos que se dediquen a estudiar este tema. Con esto se quiere lograr el poder identificar como aplicar las técnicas de amplificación y omisión (ganancias y pérdidas son sus equivalentes) ya sea por estilo, necesidad u obligación; además, puede ayudar a los traductores de cómo utilizar estas técnicas sin abusar de ellas que podría dar como resultado un texto o idea diferente a la que el autor quiere expresar.

El proyecto tuvo limitantes en cuanto a teoría ya que la información que se encuentra es escasa; aunque por medio de internet hay más acceso a la terminología, la

mayor parte se enmarcó en los ejemplos sacados del texto original, comparándolos con la traducción para comprobar la aplicación de las técnicas.

A pesar que este proyecto se aplicó a un texto en específico, las técnicas y su aplicación pueden resultar un buen patrón para otro tipo de traducciones, solo será de identificar los momentos correctos de cuando se debe ampliar o reducir el texto sin perder la idea y el estilo del texto original.

## 5. MARCO TEORICO

En términos generales la traducción es el proceso de descifrar el significado de la lengua origen (LO) y recodificar este significado en la lengua de llegada (LL). Para lograr esto, el traductor debe interpretar y analizar consciente y metódicamente todas sus características. Este proceso requiere el conocimiento cuidadoso de la gramática, semántica, sintaxis y modismos de la lengua de origen, así como de la cultura de las personas de donde proviene el texto; de la misma forma, necesita el mismo conocimiento profundo para recodificar el significado de la lengua de llegada.

El traductor idealmente tendría que poseer el conocimiento de la rama específica de la ciencia y cultura, tales como: medicina, ciencias políticas, tecnología, danza, teatro, etc. Eso se adquiere con la experiencia a través de los años y con investigación constante. Sin duda la falta de un conocimiento profundo en el tema que se traduce viene a causar ciertas pérdidas que resultan casi inevitables, siendo este uno de las posibles causas de este fenómeno.

La traducción es una necesidad que surge desde tiempos antiguos y para mostrar su importancia se puede mencionar un ejemplo: la traducción de la biblia que surgió debido a que los judíos llevaban mucho tiempo sin hablar la lengua hebrea ésta se perdió y las Sagradas Escrituras debieron traducirse para que las entendiesen ya que no hablaban su lengua original. Ahora, las traducciones de la biblia han sido numerosas: 450 lenguas de forma completa y más de 2000, de forma parcial convirtiéndolo en el libro más traducido de la historia.

Aunque este proceso podría parecer simple a primera vista, se esconde tras él una operación cognitiva compleja. Para decodificar el sentido completo del texto origen, el traductor tiene que interpretar y analizar todas sus características de forma consciente y metódica.

*Este proceso requiere un conocimiento profundo de la gramática, semántica, sintaxis y frases hechas o similares de la lengua origen, así como de la cultura de sus hablantes (García Yebra, V., Teoría y práctica de la traducción, ).*

El traductor debe contar también con estos conocimientos para recodificar el sentido en la lengua traducida. De hecho, estos suelen ser más importantes y, por tanto, más profundos que los de la lengua origen, motivo por el cual la mayoría de los traductores traduzcan a su lengua materna; además, es esencial que conozcan el área que se está tratando. En algunos tipos de textos, no es frecuente la traducibilidad como problema (caso de varios poemas).

Existen dos tipos de traducción: literal y oblicua. Cuando hablamos de traducción literal es la que se da de una manera estricta, es decir, palabra por palabra sin modificar el orden gramatical sin importar que la oración en muchos casos no tenga sentido en la lengua de llegada.

Según J. P. Vinay y J. Darbelnet (1958): *La traducción literal es lícita sobre todo entre lenguas que comparten una misma cultura. Esto revela coexistencia física, que existe un acercamiento geográfico o bien ha habido periodos de bilingüismo en que se produce una influencia mutua, imitación consciente o inconsciente debido al vestigio intelectual y político. Por el contrario, la traducción oblicua es la que se aleja del traslado directo o*

*calco mecánico y se apoya de diversas técnicas para realizar la traducción de una manera más efectiva, las cuales desde que se publicaron por primera vez no han recibido sino pequeñas modificaciones.*

Generalmente se distinguen las siguientes técnicas de traducción: transposición, modulación, equivalencia, adaptación, calco, compensación, amplificación, omisión, entre otras. A pesar de la variedad de técnicas y la importancia que tiene cada una, en este proyecto se enfoca el estudio de dos: omisión y amplificación.

Como sería lógico pensar “conocer a profundidad el tema que se traduce genera más ganancias que pérdidas en el proceso” y es posible que sí pero muchas veces las omisiones son necesarias y pueden realizarse efectivamente si se conocen los casos o momentos en los que se deben o pueden aplicar estas técnicas que se explican a continuación.

## **5.1 Omisión**

Es una técnica de eliminación de elementos redundantes utilizada para producir una traducción más concisa o por razones estructurales o estilísticas, es decir, evitar problemas como la repetición, falta de naturalidad o incluso confusiones; también se le conoce como *reducción*. En el siguiente ejemplo se puede apreciar como omitir un elemento que no es necesario repetirlo para que se comprenda la idea que se quiere expresar.

- Her skin was as soft as a baby's.
- Su piel era tan suave como la de un bebé. (Como la piel de un bebé)

Con esta técnica en algunas ocasiones se puede suprimir el verbo para acelerar una imagen o para comunicar vivacidad y movimiento ya que no es necesario llenar de detalles o circunstancias la traducción, solo de ser necesario para detallar de manera específica en que se realizó la acción se podría manifestar. Algo que puede ayudar para orientar con respecto a que elementos eliminar y cuáles no, es la frecuencia con la que aparezcan en el texto. Otros casos en los que podemos utilizar esta técnica son:

Podemos omitir el auxiliar *can* con verbos de percepción.

-I could see the lights across the bay.

-Se veían las luces al otro lado de la bahía.

El auxiliar *can* + infinitivo de otros verbos.

-You can be sure.

-Esté seguro.

El participio presente de *to use*. Using + sustantivo + infinitivo = participio de presente + sustantivo.

- Using a sponge to wash the clotted blood from his throat.

- Lavándose con una esponja la sangre cristalizada del cuello.

Preposiciones que solo hacen idiomática la expresión inglesa, pero no tienen valor semántico en español.

- Wake up

- Despierta

Artículos y determinantes.

- He has a secretary.
- Tiene secretaria.

Pronombres personales sujetos el *It* como sujeto anafórico.

- The Council is the main organ of the Organization. It serves as the executive board.
- El consejo es el órgano principal de la Organización. Actúa como junta directiva.

*There* + verbo que no sea *to be*...etc.

- There rose in his imagination visions of a world empire.
- Surgieron en su imaginación visiones de un imperio mundial.

## 5.2 Amplificación

La amplificación, por el contrario de la omisión, consiste en añadir elementos lingüísticos por razones estructurales o cuando es necesario solucionar la ambigüedad producida por algunos elementos del texto original ya que debemos recordar que en el caso del inglés es un idioma más concreto y directo que el castellano. Las preposiciones inglesas tienen mayor fuerza semántica que las españolas, por tal motivo se bastan a sí mismas para indicar una función.

- The plant in Bogota.
- La planta que opera en Bogotá.

En el momento de traducir del inglés al español con mucha frecuencia se presentan los adverbios terminados en “ly”, los cuales al traducirlos de forma literal son los adverbios que terminan en “mente”. Estos adverbios son menos frecuentes en la lengua española y al utilizarlos de manera excesiva en nuestra lengua constituye un anglicismo que provoca pesadez en el estilo castellano. En estos casos se justifica muy bien el uso de locuciones adverbiales que son más extensas y están compuestas por más de una palabra para así poder omitirlo.

- He said cockily.
- Dijo con aire presuntuoso.

La amplificación se puede aplicar en el adjetivo, las preposiciones ya sea de sustantivo o por verbo, por pasado participio y por relativización. En conclusión, no se debe olvidar que la amplificación es adición, pero no inflación del estilo; si es defectuosa, producirá una complejidad sintáctica y semántica.

## 6. EJECUCIÓN DEL PROYECTO

### 6.1 Actividades del proyecto

El proyecto de graduación se realizó de una manera documental descriptiva, con el fin de comprender mejor el proceso de traducción aplicado a este documento específicamente y los fenómenos que le afectaron además de extender un poco el estudio de este tema. La primera fase fue la traducción del libro *Ballet Beginnings for Children* tomando muy en cuenta las técnicas investigadas con el propósito de aplicarlas en el proceso de traducción.

Con la traducción ya realizada, se identificaron y se describieron las pérdidas y ganancias utilizando algunos fragmentos del texto original y se compararon con la traducción con el objetivo de analizar los motivos de la utilización de las técnicas además de ver los cambios sufridos en el texto original con la traducción.

La recolección de la bibliografía básica acerca del tema, para reunir toda la información posible, luego darle paso a la lectura de todo lo recolectado, para identificar las principales ideas y conocer la calidad del material recabado. Posteriormente se realizaron dos cuadros con quince ejercicios de traducción cada uno por técnica, para poder ver la versión original y la traducción del fragmento, en una tercera columna aparece la explicación del porque se aplicó esa técnica.

## 6.2 Técnicas

### 6.2.1 Técnica de Omisión

Se identifican las modificaciones obligatorias u opcionales que sufre el texto por omisión.

N°	TEXTO ORIGINAL	TRADUCCIÓN	COMENTARIO
1	Music to accompany these classes are on 2 CDs <u>bound inside</u> the back cover <u>of this book</u> .	En la contraportada se encuentran 2 CD con la música para acompañar estas clases.	En este caso se omiten las frases <i>bound inside</i> y <i>of this book</i> ya que ambas son información innecesaria pues se sobre entiende la idea. Se trata de eliminar la redundancia ya que al incluirlas se recarga la oración y lo que se busca es la naturalidad al momento de traducir y se caería en la sobre traducción.
2	2 <u>Music</u> CDs Included	Incluye 2 CD	En esta frase solo se elimina un sustantivo con el objetivo de evitar traducir información que se entiende con facilidad debido al contexto de la traducción en general.
3	<i>Relevés and bourrées</i> will be executed automatically <u>when the student</u> is asked to reach up as high as <u>she</u> can or to imitate a bird flying <u>in the sky</u> .	<i>Relevés y bourrées</i> : los realizarán de forma automática al indicarle que se eleve lo más que pueda o cuando imite el vuelo de un pájaro.	Respetando la intención de la autora en esta frase se puede omitir <i>when the student</i> pues ya se sabe para quienes va dirigida la lección, por lo tanto, el pronombre <i>she</i> también viene a ser una traducción innecesaria. Con <i>In the sky</i> sucede la misma situación pues en esta situación es obvio que los pájaros vuelan en el cielo.

4	<p><u>I have found</u> that possibilities are endless when using these kinds of tools. <u>I chose</u> to develop my class with a garden theme and before I knew it, I had designed an entire class around that theme.</p>	<p>Las posibilidades son infinitas cuando se utilizan este tipo de herramientas; por eso, desarrollé una idea basándome en un jardín y antes de darme cuenta había creado toda una clase sobre el tema.</p>	<p>En este ejemplo el presente perfecto <u>I have found</u> se puede omitir y aun así puede comprenderse la idea, al igual que el pronombre y el verbo <u>I chose</u> pueden omitirse pues no es importante, en este caso, detallar la manera específica en que se realizó la acción, pues en forma literal sería “yo decidí desarrollar” sin duda es información que no es significativa para comprender la idea central.</p>
5	<p>In the creative movement section, <u>we</u> played tag. <u>Students</u> were divided equally <u>among the four</u> corners of the room, with four children in the center. I turned on the preset music and the four students in the center began to dance. <u>When the music</u> changed, they ran <u>to a corner</u> and tagged the next <u>set of dancers to come out and dance</u>. The game went on until everyone had a turn.</p>	<p>En la parte de danza libre jugamos “encantados”, formé cuatro grupos iguales y los ubique en cada esquina del salón pero dejé cuatro niños en el centro. Puse la música y los cuatro del centro comenzaron a bailar, al cambio, corrieron a “encantar” al siguiente grupo y así continuó el juego hasta que todos participaron.</p>	<p>Como se ha mencionado con anterioridad en la traducción del inglés al español no es necesario transferir todas la palabras de la LO sin olvidar ninguna y este ejemplo es muestra de ello. Ya sabemos de quien hablamos (maestra y estudiantes) aparte que en español se puede suprimir el pronombre <u>we</u> ya que en el verbo se incluye el sujeto y en lugar de traducir “nosotros jugamos” solo se escribe “jugamos”, sucede lo mismo con <u>students</u>. Además de lo ya expuesto se han suprimido las otras frases que están subrayadas pues se trata de información que explica hasta la saciedad los detalles, algo que muchas veces no es común en el</p>

6	The sun comes out <u>up</u> <u>in the sky</u> .	Sale el sol.	español. Al leer la frase “sale el sol” se sobre entiende que está “arriba en el cielo” y si la incluimos en la traducción se cae en la sobre información.
7	<u>Bring the feet up and</u> <u>the head back</u> to touch each other, while keeping the toes pointed.	Con los pies apuntados se tocan la cabeza.	Este caso de omisión se ha realizado por estilo y economía, se puede describir la actividad tal cual lo dice el texto original pero también si se elimina la información subrayada se comprende la idea y no pierde el estilo ni la idea.
8	<u>Successfully</u> follow turning directions, right and left.	Atender a los cambios de dirección: derecha e izquierda.	En este caso por economía se omite <u>successfully</u> pues la idea se comprende sin esta información.
9	Once <u>the students</u> have learned the basic <u>concepts of the</u> movements, <u>you can</u> work on being more exact.	Cuando han aprendido lo básico de los movimientos, trabaje en los detalles.	Como ya se mencionó en el ejemplo 4 por el contexto ya se tiene conocimiento de quien se habla así que se elimina el sujeto y se fusiona con el verbo y en el caso de <i>can</i> + infinitivo se elimina el auxiliar,
10	<u>Freeze and be</u> <u>absolutely still</u> when posing.	En las figuras mantenerse inmóviles.	En este ejemplo la omisión se ha utilizado por estilo y me refiero a que se mantiene la fidelidad del texto original, pues la idea e intención están en la traducción.
11	<u>He</u> picks it <u>up</u> and skips <u>around</u> to find another nut.	Recoge la nuez y salta para encontrar otra.	Se elimina el pronombre y se fusiona con el verbo y las preposiciones en este caso sólo hacen idiomática la expresión en inglés.

12	<p><u>Busy</u> Skippy Squirrel works <u>hard in the garden all day</u>, gathering nuts for winter, <u>he</u> has no time to play.</p>	<p>La ardilla <i>Skippy</i> trabaja afanosa recolectando nueces para el invierno y no tiene tiempo para jugar.</p>	<p>En este ejemplo <i>busy</i> lo sustituimos por “afanosa” lo cual permite omitir <i>hard</i> ya que al traducir ambas palabras sería redundante; además, <i>in the garden all day</i> es información que se entiende en la traducción por el contexto en general y no es necesario repetirla cada vez que se presente en el texto original.</p>
13	<p>Finish with feet together and <u>knees bent</u> (<i>plié</i>). Arms are <u>reaching out</u> to the sides, palms up. Then clap overhead again three times <u>with the feet together and up on the toes</u> (<i>relevé</i>).</p>	<p>Terminan con los pies juntos y en <i>plié</i>, los brazos a los lados con las palmas hacia arriba; de nuevo aplauden tres veces sobre la cabeza y suben a <i>relevé</i>.</p>	<p>Este es otro ejemplo en el cual se omite información por presentarse con frecuencia en durante todo el texto y esto nos orienta a eliminar detalles que ya se han repetido.</p>
14	<p>Help students keep the circular <u>design by having them</u> hold hands and <u>spread out while making the circle</u> larger.</p>	<p>Ayudar a los estudiantes a mantener un círculo tomándose de las manos y haciéndolo más grande.</p>	<p>La traducción de esta oración ha sido orientada a la economía del lenguaje, omitiendo detalles que en inglés resultan necesarios para dar la idea pero en español resultan una explicación innecesaria.</p>
15	<p><u>Slowly</u> break the <i>pas de chat</i> <u>down</u> into three movements: <i>passé</i>, <i>passé</i>, first position. This will teach the proper execution of the <i>pas de chat</i> and allow</p>	<p>Dividir en tres movimientos el <i>pas de chat</i>: <i>passé</i>, <i>passé</i> y primera posición; esto les enseñará su ejecución correcta y les permitirá trabajar con equilibrio.</p>	<p>El adverbio <i>slowly</i> es un complemento <i>break</i> y su traducción podría ser “dividir poco a poco”, al eliminar “poco a poco” la idea se mantiene y se comprueba que no es necesaria esta información. En el caso de</p>

	<u>the students</u> to work on balance.		<i>pas de chat</i> y <i>the students</i> estos nombres no es necesario mencionarlos más de una vez.
--	--	--	---

### 6.2.2 Técnica de Amplificación

Se incrementaron frases o palabras para dar naturalidad y sentido en la traducción.

N°	TEXTO ORIGINAL	TRADUCCIÓN	COMENTARIO
1	<i>Chassé</i> , the basic motor skill of galloping, teaches spatial awareness and directional skills.	<i>Chassé</i> : es la destreza básica del galope, <u>ayuda a desarrollar</u> conciencia espacial y habilidades direccionales.	Teniendo en cuenta que esta técnica nos ayuda a completar las ideas que si bien en inglés son más concretas al traducirlas necesitan más información para que en español tengan sentido. En el ejemplo 1 encontramos que al traducir “ <i>teaches spatial awareness and directional skills</i> ” sin amplificar sería “enseña conciencia espacial y habilidades direccionales”, aunque tiene sentido se queda limitado en lo que quiere dar a entender su autora.
2	During warm-up, we pretended to be different objects or situations in a garden.	En el calentamiento, imaginábamos ser diferentes objetos o <u>que vivíamos</u> diversas situaciones en un jardín.	En este caso vemos la necesidad de agregar información, ya que en la frase “ <i>to be different objects or situation</i> ” al traducirla al español si se puede imaginar ser un objeto pero no se puede SER una situación así que surge la necesidad de agregar el verbo VIVIR para solventar ese vacío.
3	The teacher’s demeanor and how she or he relates to the students are both very important.	La actitud del maestro y <u>la manera</u> cómo se relaciona con los estudiantes es muy importante.	Por estilo se puede ampliar, acá se agrega “la manera” en lugar de solo escribir “cómo” con el fin de darle más naturalidad a la traducción.

4	Keep knees straight while stretching.	No doblar las rodillas <u>al realizar</u> el estiramiento.	En esta técnica es posible la amplificación de una preposición por un verbo y este es un claro ejemplo de esa posibilidad pues “ <i>while</i> ” se cambió por “al realizar”.
5	Open the arms to second position, then <i>allongé</i> and place the hands just behind the legs.	Abren los brazos a segunda posición, luego <u>pasan por allongé</u> y <u>terminan</u> colocando las manos detrás de las piernas.	Esta oración es descriptiva y aunque en inglés su explicación es muy concisa en español necesita más palabras para que el proceso pueda ser comprendido por ejemplo al decir “luego <u>pasan por allongé</u> ” se entiende que es solo una transición pero no se queda en esa posición.
6	Warm up and articulate feet.	<u>Realizar</u> el calentamiento incluyendo ejercicios que ayuden a articular los pies.	“Calentar y articular pies” esa es la traducción literal de este ejemplo, pero si bien se comprende lo que quiere decir no es lo que la autora quiere dar a entender que en el calentamiento se debe incluir la manera de articular los pies. Sin duda, se debe analizar muy bien para tener una buena comprensión de lo que se quiere decir y como expresarlo.
7	Sticks his head up. But then he frowns. It’s too bright, I’m going back down.	Saca la cabeza <u>a la superficie</u> pero está muy claro, <u>frunce el ceño por la molestia de la luz</u> y mejor se regresa.	En inglés se pueden encontrar párrafos que están formados por muchas oraciones que van separadas por punto. En español es no es lo que se acostumbra por ello al momento de traducir hay que utilizar conectores para lograr naturalidad y eliminar los puntos.

8	Transition from <i>coupé</i> to <i>passé</i> .	<u>Aprender</u> la transición de <i>coupé</i> a <i>passé</i> .	Este ejemplo es uno de los tantos objetivos que contienen las lecciones del libro. Como sabemos un objetivo siempre debe iniciar con un verbo y “transición” no sería el adecuado para iniciarlo. Así que se debe agregar el correcto para darle sentido a la idea.
9	Repeat 5 through 8.	Repiten del <u>paso</u> 5 al 8.	Se debía agregar el sustantivo “paso” para poder dejar claro que es lo que se debe repetir ya que si se escribe solo “repite del 5 al 8” se puede dar interpretación a un sinnfín de ideas que quizás ni se acerquen al texto.
10	We do this exercise as a group, dancing in a single line, horizontally and vertically in the room. The students learn how to work together to keep the desired spatial design.	Este ejercicio lo realiza todo el grupo <u>al mismo tiempo</u> , bailando por todo el salón en una sola línea horizontal y <u>también puede ser vertical</u> ; <u>con esta actividad</u> aprenden a trabajar juntos <u>con el propósito de</u> mantener el patrón espacial indicado.	Los adverbios en inglés terminados en “ly” al traducirlos al español su equivalente es un adverbio terminado en “mente” que no es muy común y abusar de él sería un error. Para ello se buscó la alternativa para que no se pierda la idea y no necesitar utilizar los adverbios terminados en “mente”.
11	Learn the decorum of a dance class when working across the floor.	Aprender <u>el comportamiento correcto</u> en una clase de danza cuando se trabaja en los laterales.	La amplificación en este caso es necesaria para que se comprenda la idea, dar naturalidad y mantener un lenguaje comprensible. “Aprender <u>el decoro</u> en una clase de danza” la frase tiene sentido más no es lo

12	The students learn to differentiate between a hop and a jump.	Aprenden la diferencia entre <u>saltar con un pie</u> y <u>saltar con ambos pies</u> .	que la autora quiere dar a entender. En este ejemplo se debe amplificar con el propósito de establecer un diferencia entre un tipo de salto con el otro “ <i>hop</i> ” es saltar con un pie y “ <i>jump</i> ” es con dos pies.
13	Mr. Robin Red Breast means spring is here at last. He’s looking for some food.	Cuando el Sr. Petirrojo <u>aparece</u> buscando comida, significa que por fin ha llegado la primavera.	Es importante resaltar como una palabra, en este caso un verbo, puede dar sentido a la traducción. “Aparece” no está reflejado en el texto original pero analizando se comprende que eso es lo que quiere dar a entender su autora, si en español se omite la oración no tiene sentido alguno.
14	Move arms continuously to develop the use of <i>port de bras</i> and coordination.	Mover los brazos <u>de forma</u> continua para desarrollar el uso del <i>port de bras</i> y <u>lograr</u> coordinación.	Se presenta otro ejemplo para omitir un adverbio y evitar el “mente” además de incluir un verbo que no se presenta en el texto original pero que al traducirlo complementa la idea central y resulta necesario utilizarlo.
15	Ballet Beginnings is designed specifically to gently prepare very young students for ballet technique.	<u>El libro</u> “Los primeros pasos de ballet” diseñado <u>con el propósito</u> de preparar <u>poco a poco</u> a preescolares para dicha técnica.	Incluimos información como “El libro” a este ejemplo para poder dar fluidez a la traducción, se comprende sin necesidad de mencionarlo pero da la sensación que algo falta, se presenta un adverbio que resulta muy frecuente en el idioma inglés.

## **7. EVALUACIÓN DEL PROYECTO**

### **(Limitantes y Alcances)**

#### **7.1 Limitantes**

- ✓ No hay textos de danza para preescolar en español, para hacer comparación de las técnicas metodológicas planteadas en el libro en su versión en inglés.
- ✓ La información sobre las dos técnicas aplicadas en el proyecto de graduación es escasa y pobre.
- ✓ La fundamentación teórica para desarrollar las clases de danza con párvulos, se maneja de manera hermética y no se permite el acceso para hacer comparación educativa de las experiencias exitosas de los profesionales.

#### **7.2 Alcances**

- ✓ Las técnicas presentadas en el libro de la autora, están diseñadas para párvulos, pero son funcionales en niños y niñas, hasta los 8 años de edad.
- ✓ En las técnicas de amplificación y omisión se logra tener más conciencia de cuando utilizarlas a partir de la gramática y no solo por estilo o espontaneidad.
- ✓ El uso de la traducción textual trasciende en todo texto literario y enriquece culturalmente la formación del profesional de la danza.

## **8. CONCLUSIONES**

- ✓ Fue evidente la falta de textos paralelos para emplear las diferentes técnicas de traducción en el ámbito de enseñanza de la danza.
- ✓ Por cuestiones metodológicas, se debe ser concreto; al omitir o agregar palabras a la traducción debe orientar a la comprensión de la idea central del autor. Eso, no significa pérdida o ganancia en su totalidad.
- ✓ El texto traducido no se limita a las edades de 3 y 4 años, sino que se puede aplicar para la enseñanza de la danza en niños y niñas de hasta 8 años.

## **9. RECOMENDACIONES**

- ✓ Estimular en los estudiantes de traducción, el crecimiento cultural, por medio de una educación comparada a través de la traducción de textos referentes al arte, con énfasis a la danza.
- ✓ Analizar los textos para transferir la idea central con la intención del autor.
- ✓ Hacer uso de texto traducido por parte de las instituciones que imparten danza, no solo con el fin que se aprenda el ballet, sino para mejorar la motricidad y disciplina de los educandos.

## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Joyce, Mary (1987) *Técnicas de danza para niños*, EUA, Editorial Martínez Roca,.

López, J. G. (mayo del 2003) *Manual de traducción Inglés/ Castellano*, Barcelona: Editorial Gedisa.

Petrilli, Susan (2003) *Translation Translation*, Amsterdam - Nueva York: Editorial Rodopi.

Sherton English (2008) *Preposiciones en Inglés*, Estados Unidos. Obtenido de <http://www.shertonenglish.com/resources/es/prepositions.php>

Ward W., Gretchen (1989) *Classical Ballet Technique*, University of South Florida Press.

Wikipedia, la enciclopedia libre, *Traducción*, Obtenido de <http://www.es.m.wikipedia.org/wiki/Traducci%C3%B3n>

## **11. ANEXOS**

# Ballet Beginnings for Children



*Rosemary Boross*



*Pre-School*  
Movement Fundamentals  
for Ages 3 and 4

Music CDs Included

---

# Ballet Beginnings for Children

*Pre-School  
Movement Fundamentals  
Ages 3 and 4*

*Rosemary Boross*

2 Music CDs Included

Princeton Book Company, Publishers  
Hightstown, New Jersey

---

Copyright © 2008 by Rosemary Boross  
All rights reserved.

Design and illustrations by John McMenamin  
Coloring pages drawings by Rosemary Boross  
Cover design by Connie Woodford

Publisher's Cataloging-In-Publication Data  
(Prepared by The Donohue Group, Inc.)

Boross, Rosemary  
Ballet beginnings for children : pre-school movement fundamentals ages 3 and 4 /  
Rosemary Boross.  
XXX p. : XXX ill. ; XXX cm. + 1 sound disc

"Music CDs included."  
ISBN-13: 978-0-87127-289-8  
ISBN-10: 0-87127-289-X

1. Ballet--Study and teaching (Preschool) 2. Ballet dancing--Handbooks, manuals, etc.  
I. Title.

GV1788.5 .B67 2007  
792.8

Princeton Book Company, Publishers  
614 Route 130  
Hightstown, NJ 08520  
www.dancehorizons.com

---

# Contents



Introduction	1
The Contents of a Pre-school Class	2
Choosing appropriate movements	2
Formulating the class	3
Warm-up	4
Center work	4
Across the floor	4
Creative movement	4
Révérence	4
Methods of Teaching Very Young Children	5
Props	5
Imagery	6
Games	7
Music	7
Assistants	7
Teaching the class	7
A Fantasy Garden Ballet Class Part I	9
<i>Warm-up Exercises</i>	9
The Sun	10
It's Morning	16
I'm a Butterfly	18
Mr. Inchworm	21
I'm A Big Oak Tree	27
Coupé the Cricket	30

---

---

<i>Center Floor Exercises</i>	34
Tendu the Tulip	34
Port de bras the Spider	40
Skippy the Squirrel	44
Chassé the Chipmunk (1, 2 and 3 claps)	48
Échappé Azalea	55
Bourrée the Bee	58
Sauté the Bunny	62
Pas de Chat the Pansy	66
Plié the Poppy	69
Creative movement	71
Révérence	72
A Fantasy Garden Ballet Class Part II	
<i>Center Floor Exercises</i>	75
Emboité Ants	76
Mr. Robin Red Breast	78
Friendly Frogs	81
Leaping Ladybugs	83
Green, Green, Galloping Grasshoppers	85
The Caterpillar Circle	87
Prancing Petunias	90
Marching Marigolds	92
Coloring Pages	94
Disk Programs	120

---

# *Introduction*



**T**he pre-school classes in this book are created especially for children three and four years old. They are designed to make learning ballet—its terminology, movements and traditions—fun and easy.

The book is structured to help dance teachers using a well-tested format. It is also for parents who want to know what their child should be learning in his or her beginning years of dance. It contains ideas on the fundamentals of teaching very young students, levels of training, helpful material and class exercises that can be used for movement fundamentals. I feel that training young students is of the utmost importance. Since these are their formative years, it is essential that children be pointed in the right direction. Early training will give them a strong basis that will prepare them for their future in ballet.

Teaching students who are three and four years old is very different from teaching older students. Since they are so young, they do not have the muscular coordination, concentration or ability to understand the complexity of technique taught in a standard ballet class. What should their training include? How should you develop their young bodies? How do you convey to them the spiritual aspects of dance and instill a love and respect for dance? What encourages their hunger to learn? Most importantly, how can you prepare them for ballet technique without physically harming them?

The goal for teaching ballet fundamentals with good basic technique should be the same for students of all ages. How do we go about helping younger students achieve these goals? A long, slow, repetitive class will not hold their interest or inspire them to want to dance. So what do we teach them? How do we inspire them? How do we make them physically ready and motivate them to proceed to the next level? There is no standardized ballet class to follow for this age group. Teaching young students is both a complex and a challenging task.

The key lies in how you choose to present the appropriate fundamentals at the appropriate level for your students.

---

# *The Contents of a Pre-school Class*



**F**or ages three and four, a 30- to 45-minute class is sufficient. The class should include stretching and strengthening exercises that are repeated often enough to train their bodies without being physically harmful. They must learn the importance of dance technique and what it is. They must also be gently taught the discipline that is involved in a dance class and the importance of adhering to it. This might sound overwhelming for such young children, but it can all be accomplished when class is presented to them at their level of comprehension and physicality.

## Choosing appropriate movements

It is important that students are not asked to execute intricate movements requiring coordination and concentration beyond their capabilities. Demands that are too strong and overwhelming will cause frustration and kill both the class's momentum and the student's enthusiasm. Students should work on basic movements that they can master and that will give them a sense of accomplishment. Pre-school ballet training should be an introduction to fundamental movements executed with spatial design, creativity and musicality, beginning with the following:

- 1) Exercises to develop an awareness of movement capabilities in back, legs, feet and arms
  - 2) Exercises to develop flexibility, strength and coordination
  - 3) Refinement of basic motor skills
  - 4) Creative development
  - 5) Spatial instruction (right, left, forward, backward)
  - 6) Spatial designs (circles, lines, diagonals)
  - 7) Musical sensitivity (dynamics and rhythm)
  - 8) Aerobic activity
-

Ballet steps that incorporate basic motor skills and fundamental movements are: *Plié* to straight legs, executed with dynamics and rhythm which teaches musicality.

*Chassé*, the basic motor skill of galloping, teaches spatial awareness and directional skills.

*Sautés* such as skipping, lifting the legs and knees high, develops strength and elevation, which in turn provides aerobic exercise.

*Relevés* and *bouffées* will be executed automatically when the student is asked to reach up as high as she can or to imitate a bird flying in the sky.

Leaps teach spatial awareness and dynamics. Spring points and *pas de chats* will develop coordination and balance.

*Grand jetés*, simply running and jumping over an object, will teach the dynamics of force and use of space.

Jumps with two feet, using spatial direction with an emphasis on elevation, again provide aerobic activity and will strengthen the legs.

*Port de bras* develops balance, coordination, grace, and form—an awareness of the shapes that the arms can make.

Although you might be using ballet steps, *the use of turn-out is not necessary for this age group*. At this age, turn-out is potentially harmful. They are too young to understand how to correctly hold turn-out with proper alignment and they do not have the muscular development to execute it. It is best to work in parallel, using a natural position of the legs.

Repetition is also important to develop muscular strength and endurance. Repetition can be accomplished by combining the same basic movements with different concepts and imagery.

### Formulating the class

A pre-school class should be designed much like formal dance class. Begin with warm-up and continue on to center work and across the floor. This way, the students will begin to learn the discipline and the basic structure of a dance class.

### Warm-up

The warm-up should include activities that will focus on the entire body: feet, legs, hips, neck, torso and arms. During the warm-up, the student should begin to develop awareness of the movement capabilities of the different parts of his or her body. Gentle stretching and strengthening should be included.

### Center work

Center work should include movements that will develop coordination, strength and balance while working on spatial movement (right, left, front and back) and spatial designs (circles, lines). Have the students work as a group or with a partner so they learn to share the space with their fellow students. They will learn to work together as they create spatial relationships and spatial designs with one another.

### Across the floor

In this section of class, the students are taught how to work individually. They will learn to move through the space, creating designs on their own. While doing so, they will use movement dynamics that include changes of energy and spatial levels. Across-the-floor work teaches students the basic discipline of waiting for their turn and provides an opportunity for them to learn how to show respect for fellow students.

### Creative movement

This is usually the favorite part of the class, when students are free to explore and create their own movement. It is a good time to develop their musical sensitivity by using music with varied dynamics and beats. They will begin to develop understanding of the use of movement dynamics in relationship to the music.

### Révérence

*Révérence*, signaling the end of class, is one of the most time-honored traditions in ballet. It must be taken seriously, as it is the time when the children will come to learn that they have just accomplished something very special. *Révérence* includes a curtsy to say goodbye to the teacher, applause for a job well done and lots of praise. Ending the class in a positive manner will instill an excitement in the students who will then look forward to returning to their next class.

---

# *Methods of Teaching Very Young Children*



**W**hen teaching this age group, everything needs to be fun. If the students are happy, they will be very enthusiastic, and in turn, they will learn faster. Children love to play, so the use of props, imagery and games can be very helpful. The music used should be child-related. You may use songs with lyrics which can be acted out or songs to which they can sing along.

I have had the opportunity to meet with many teachers, having taught at teacher seminars for many dance organizations over the years, and some have shared their ideas with me. One teacher uses small traffic cones while her students pretend to be cars in traffic. This is her tool for teaching spatial design and direction. Another teacher I met cultivates her students' graceful ballet walks by having them walk with beanbags on their heads while standing very tall. Games as simple as *Ring Around the Rosie* teach circular directions. Putting on special ballet skirts or tutus and pretending to be ballerinas sparks creativity. So does dancing around a hat to the *Mexican Hat Dance*. Teachers can make a student feel special by appointing her or him as the teacher for a certain exercise. Other creative activities are having students dance with dolls or pretend to be taffy stretching.

I have found that possibilities are endless when using these kinds of tools. I chose to develop my class with a garden theme and before I knew it, I had designed an entire class around that theme. With a little imagination, I came up with all sorts of activities incorporating props, imagery, games and music. Here is a sampling of some of them:

## Props

For my garden theme class, I cut mats into the shape of flowers and painted them bright colors. On the other side of the mats, I painted lily pads. These mats served many purposes throughout the class. The students could choose their own flower, which was

very exciting for them. They learned to share flowers with their fellow classmates from week to week. The mats kept the children in their own spaces, sitting or standing on their own flowers throughout the warm-up. I used the flowers as a reference point while teaching spatial directions. I would instruct the students to move to the right, left, forward and back of the flowers and to circle the flowers to the right or to the left. We used the flowers to explore spatial designs, placing them in different patterns on the floor and dancing around and over them. They were useful when teaching leaps, as the students would go leaping from one flower to another or leap over their own. We used the lily pad to work on jumping while pretending to be frogs.

Other props have worked equally well in the garden-theme class. We danced with scarves and bouquets of flowers when doing creative movement. I have made laminated pictures of garden flora and fauna and hung them on the mirrors with suction-cupped hooks. Each character was named to coincide with the step that was taught that day. Such characters as Pas de Chat the Pansy, Skippy the Squirrel, and Tendu the Tulip helped my students learn the terminology of the steps. They also came in handy when the children were tired and needed a break. We could color pictures of the characters.

### Imagery

During warm-up, we pretended to be different objects or situations in a garden. Each warm-up would tell a story about that object or situation.

Using the story of how a flower grows is a good example: flowers need sun to grow, so we become the sun way up in the sky. While sitting on the floor with our legs straight out in front, we made a circle with our arms overhead and reached for the sky. This taught fifth position of the arms and elongation of the back. We showed how the rays of sun come down and warm the ground and the seeds. This helped students stretch their backs and legs while reaching forward to stroke the ground. Their feet were the seeds that need to be warmed up. As students reached for their feet, they got an even more intense stretch. We then pretended to be the rain in the clouds that float in the sky, reaching up (again elongating the back) and swaying right and left to warm up the torso. We came back down to the floor again, pretending to be the raindrops coming down from the clouds to water the seeds. We made the sound of the raindrops with our fingertips on the floor for further stretching. The seeds woke up, came alive, and danced. As the seeds danced around, they learned the articulations of the feet by flexing and pointing. They also warmed up their ankles by circling them.

The remainder of the class continued to follow the theme. The students pretended to be butterflies as they stretched and warmed up their hips and inchworms for an overall body strengthening exercise. We created a fantasy garden that lasted the entire class.

### Games

In the creative movement section, we played tag. Students were divided equally among the four corners of the room, with four children in the center. I turned on the pre-set music and the four students in the center began to dance. When the music changed, they ran to a corner and tagged the next set of dancers to come out and dance. The game went on until everyone had a turn.

The game taught them sensitivity to music since they had to listen for the musical changes. They learned to follow directions and take turns. They enjoyed exploring their own creativity and learned how to move with the dynamics of the music.

### Music

Although there is a lot of children's music available today that will inspire and motivate younger students, I created my own music for this class. I wrote the lyrics and called upon a composer friend of mine to write the music. The lyrics helped the children to remember what comes next in an exercise, and they loved to sing along. The music for *A Fantasy Garden Ballet Class, Parts I and II* is on the CDs in the inside back cover of this book. I hope you find it as useful as I have!

### Assistants

I find that it is very helpful to have one of my young adult advanced students assisting in the class. As I teach, my assistant can move around from student to student and give them hands-on corrections. An assistant is especially important if the class is large, as she or he can help you to keep order in the class.

### Teaching the class

The teacher's demeanor and how she or he relates to the students are both very important. The teacher is their role model and they will imitate everything that the teacher does. Here are some things that a teacher should be aware of when teaching this age group:

---

1. Prepare ahead of time. When the lesson plan is well thought out, the teacher can keep the class moving at a good pace and make sure that there is no idle time when the student's attention might be lost.
  2. Get into it. The teacher's enthusiasm will be sensed by the students and will keep everyone inspired.
  3. Care. The teacher should show that she cares about each student individually. Learn who is who quickly and always call students by their names.
  4. Keep your words concise; do not use lengthy explanations. Explanations should be limited from the beginning or the children will become bored. Explain the how and the why of each exercise in a little more detail each week as the class progresses.
  5. Be light. Corrections should be kept short, simple and lighthearted. For instance, if someone is not pointing his or her toes, the teacher can simply say, "Oops, are we all pointing our toes?"
  6. Be positive. Praise is essential to keep students motivated. During class, bring attention to each child by name and point out something that she or he has done correctly, no matter how small it may seem.
  7. Dance with them. The teacher should always demonstrate exercises or steps so that students can simply dance along. At this age, they learn by imitating.
  8. Set an example. You are furthering a centuries-old tradition! The appearance of the teacher is important and she or he should wear the proper dress for a ballet class (leotard or shirt, skirt or black tights, neat hair).
  9. Be clear. Teachers should share their thoughts with the students about a particular exercise. Students respond better when they understand the reason why they are doing it.
  10. Be specific. The teacher should break down the steps adequately and simply so that the students can see and understand the movement easily.
-

# *A Fantasy Garden Ballet Class Part I*

## *Warm-up Exercises*



**I**n the classes that follow, there is enough material to complete an entire year of training. Also included are variations of many of the exercises and suggestions for the students' advancement. The goals of each exercise, how to present it and the principles involved are given, along with basic corrections and common mistakes to watch for—as it is important to be consistent in reinforcing the corrections to achieve good basic technique. Classes include a warm-up, stretching and strengthening exercises, and movement fundamentals like basic motor skills and creative movement. There are variations given for many of the exercises and suggestions for student advancement.

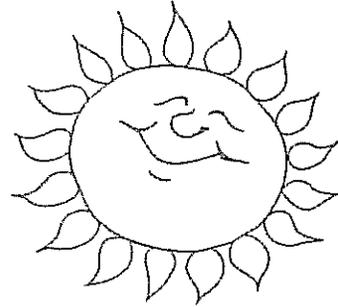
The basic ballet movements and steps are associated with appealing flower and animal characters that make it easy and fun for young students to remember each movement and its name in ballet terminology.

A most important factor in the warm-up exercises is the repetition of movement, which children need to gain flexibility and strength. Because the characters and stories constantly change, they are not aware of repetition and less likely to become bored or distracted. They love to sing along as they perform the exercises, which in turn help them to remember all of the movements. They enjoy acting out various garden situations as flowers grow, bees buzz from flower to flower and birds fly around a big oak tree.

Keep in mind that it is important to be consistent in reinforcing the corrections. Constant positive reinforcement will help students achieve good basic technique at a faster pace.

The exercises in this section are presented on the DVD *A Fantasy Garden Ballet Class I* and on the music CD, *A Fantasy Garden Ballet Class Volume I*, bound inside the back cover of this book.

*The Sun*  
Variations 1 and 2



## Goals

### Variation 1

- Elongate spine.
- Achieve fifth position of the arms.
- Stretch hamstrings.
- Stretch and warm up torso.
- Articulate feet.
- Warm up feet and ankles.

### Variation 2

- Intensely warm up legs.
- Intensely warm up feet and ankles.
- Correctly execute directional movement (turning right and left).

## Presentation and principles

### Variation 1

Referring to the body parts used in this exercise will produce a quick response from students to corrections and reinforcement of technique:

Our arms are the sun, way up in the sky, and they elongate the spine as we practice fifth position of the arms.

Our arms are the rays of the sun coming down. The rays stroke the ground near and on the seeds (which are our feet) to warm the ground and stretch our legs.

Our arms are the rain as they reach up to the sky and stretch the torso upward.  
Our wiggling fingers are the raindrops.

The raindrops come down and have to water the seeds, giving a more intense stretch.  
The children enjoy tapping their fingers on the ground to make the sound of the raindrops.

The seeds wake up (flex and point) and dance around (circling ankles) to create an awareness and articulation of the feet.

---

## Variation 2

In this variation the arms are again the sun and the rain. Since we travel from a standing position to a squatting position, reaching up to the sky includes use of the feet in *relevé*. The legs benefit from a more intense stretch as they straighten and stretch to a further extreme than in the first variation.

When the seeds wake up, the torso's gentle bouncing warms up and stretches the legs, feet, and ankles.

Learn the directions of turns (right and left) while dancing around on our toes.

## Correcting common mistakes

### Variation 1

Straighten knees while stretching.

Point the feet.

Stretch arms and back as high as they can reach in the high fifth position.

Keep shoulders down.

Encourage the feet to make big movements when flexing, pointing and circling.

### Variation 2

Reach high to achieve a high *relevé* while stretching and strengthening legs.

Keep knees directly over feet (the seeds) when squatting.

Bounce torso gently to create small, controlled movement.

Work continually toward getting students to turn in the directions you have set when dancing around on their toes. This will take some time—just be consistent with the correction.

## Advancement

### Variations 1 and 2

This exercise needs to be performed in every class for students to achieve maximum flexibility and strength. Once the students have mastered the first variation, go on to the second. Continue to teach both variations, one time each, consecutively.

Switch from the vocal version of the music to the instrumental version once the students know the exercise.

## The Sun

### Variation 1



1 Begin sitting on the floor with the legs outstretched in front of you. Toes should be pointed and the back should be elongated, sitting very tall.



2 The sun comes out up in the sky,



3 The rays come down and warm the ground.



4 I see our friend, Mr. Rain, floating in the clouds so high,



5 He starts to fall gently down to the ground, lightly pitter-pattering all around.



6 The seeds wake up and come alive



7 And dance around and round and round and round and round.



The arms come up to fifth position with the back still elongated and the toes still pointed.

Bend and stretch forward and stroke the floor and the feet.

Reach the arms up over head to an elongated back. Begin to wiggle the fingers and sway right and left from the waist.

Bend and stretch forward, tapping the floor and the feet with the fingers.

Sit up with an elongated back, flexing and pointing the feet.

Continue sitting with an elongated back while circling the feet from the ankles.

## Variation 2



**1** Begin in a squatting position with the hands on the floor.



**2** The sun comes out up in the sky.

Come up to a standing position with the arms in fifth position overhead and the feet in *relevé*, up on the toes.



**3** The rays come down and warm the ground.

Come back down to the squatting position with the hands on the floor and stroke the ground.



**4** I see our friend Mr. Rain floating in the clouds so high.

Come back to the standing position, reaching the arms up overhead wiggling the fingers. Begin to bend right and left from the waist. The feet are in *relevé*, up on the toes, while taking quick little *bouffée* steps.



**5** He starts to fall, gently down to the ground.

Come back down to the squatting position again, while the fingers tap on the ground around you and on the feet, making the sounds of the raindrops.



**6** The seeds wake up and come alive

In the squatting position, begin bouncing gently from the knees up and down.



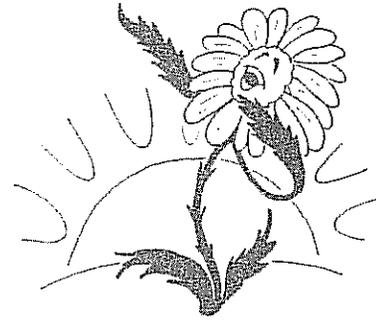
**7** And dance around and round and round and round and round.

Come up to a standing position with the arms in fifth position overhead. The feet are in *relevé* up on the toes. Begin taking tiny *bouffée* steps on the toes while turning around.



As the music ends, come back down to the squatting position with the hands on the floor.

## *It's Morning*



### Goals

- Warm up the back.
- Achieve the second position stretch.
- Stretch the hamstrings.
- Stretch the sides of the torso.
- Strengthen the abdominals.
- Achieve *port de bras* fifth, second, and *allongé* positions.
- Warm up legs and feet.
- Warm up and stretch inner thighs.

### Presentation and principles

Referring to the body parts used in this exercise will produce a quick response from students to corrections and reinforcement of technique:

Our legs are the petals and our feet are the seeds of a flower. We need to keep our petals straight and point our seeds throughout the exercise. This will reinforce the technique of pulling up in the legs and pointing the toes throughout a movement.

In second position, we need to keep our petals (knees) facing the sun because a flower needs the sun to grow. This will assure a technically correct second position of the legs.

When the rays of the sun come down, we also warm our seeds (feet). This will help students to achieve their maximum stretch.

The arms in high fifth are the sun in the sky. Reaching the arms way up to the sky will achieve a tall back and fully stretched arms in the high fifth position.

The sleeping position simulates a flower closing its petals when the sun goes down. Students use inner thighs and abdominals muscles to slowly close their petals with straight legs.

Using the imagery of the chill in the air when the sun goes down will help the students to hold a tight position when rocking themselves to sleep.

---

## Correcting common mistakes

Keep knees straight while stretching.

Point the feet.

Keep both hips on the floor while stretching to the side in second position.

Lengthen the spine and arms while dropping shoulders in high fifth.

Rotate knees upward while in second position.

## Advancement

This exercise needs to be performed in every class for the students to achieve maximum flexibility. Begin by doing the exercise only once. Incorporate repetition once the students are able to do the exercise with proper technique.

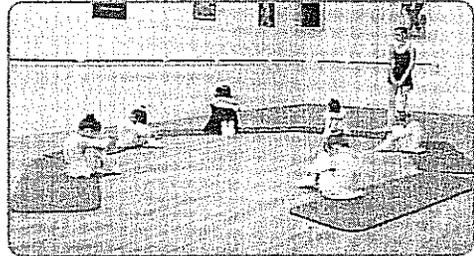
Switch to using the instrumental version of the music once the students know the exercise.

---

## *It's Morning*



**1** Begin sitting with the knees tucked tightly to the chest and the arms wrapped tightly around the legs. The head is bent down and forward to the knees and the toes are pointed.



**2** It's morning, it's morning,  
It's time to wake up.

Stretch the legs straight forward, while keeping the feet pointed. Stretch the arms and the body up and out while yawning.



**3** I stretch my petals as far as they'll go.

Place the hands on the floor behind you. Keeping the legs straight and the toes pointed, open the legs to second position. Then open the arms to second position.



**4** And then the wind begins to blow.

Begin to stretch from the waist right and left, keeping the legs straight, toes pointed and the arms stretching over the head, reaching side to side toward the feet.



**5** It blows me to the front.

Stretch forward from the hips, trying to lay flat on the floor with the arms overhead. The legs remain straight in second position, toes pointed.



**6** It blows me to the right,  
it blows me to the left.

While staying low to the ground, reach and stretch over the right leg reaching for the right foot. Repeat this to the left while the legs remain straight with the toes pointed.



**7** And then the sun comes out  
so bright.

Sit up with an elongated back with the arms overhead in fifth position.



**8** It feels so good, it feels so warm.

Open the arms to second position, then *allongé* and place the hands just behind the legs.



9 I stretch my petals a little bit more.

Using the hands against the floor, lift the hips up slightly and push the hips forward to open up the second position a little bit wider.



10 And lay around in the sun.

Reach forward from the hips, trying to keep them flat on the floor with the arms overhead. The legs remain straight, toes pointed. The knees point upward.



11 Then the sun

Sit up with an elongated back, arms in fifth position. The legs remain straight and the toes pointed, with the knees pointed upward.



12 Begins to disappear.

Open the arms to second, then *allongé* and place the hands on the floor behind you.



13 I feel a chill in the air.

Wrap the arms tightly around the shoulders and begin to twist from the waist right and left. Keep the legs in second position, stretched and toes pointed.



14 I close my petals, to keep myself warm, as slowly as I can.

Begin to close the legs slowly with the legs straight and toes pointed. Once the legs are together, draw the knees to the chest tightly. Wrap the arms tightly around the knees with the head reaching down toward the knees.



15 Now night time has come, it's time for me to rest. So I rock myself to sleep. Back and forth, back and forth, back and forth

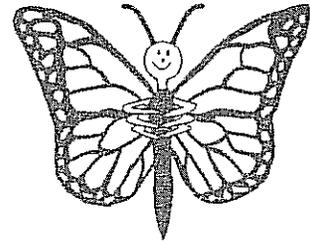
Holding on to the position tightly, begin to rock back until the backs of the shoulders are on the floor, and come up again. Repeat this several times.



16 Until I'm sleeping deep.

Stop rocking and assume the starting position of the exercise.

## *I'm a Butterfly*



### Goals

- Warm up hips.
- Increase hip flexibility.
- Strengthen inner thighs.
- Strengthen abdominals.
- Increase flexibility and strength in the back.

### Presentation and principles

- Ask the class to think of their legs as butterfly wings.
- Imitate butterfly wings in flight by bouncing the legs up and down in a gentle and controlled motion. Tell the students not to flap their wings too hard.
- Press legs down to the ground to stop flying and achieve maximum flexibility.
- Press elbows into knees to push the legs down while bending over to reach the floor. This will help increase each student's flexibility.
- Slow the wings down by bringing knees together and rounding the back. This will work the inner thighs and abdominal muscles while stretching the upper back.
- Pointing the feet while opening and closing the legs will reinforce the principle of pointing the feet throughout the duration of a movement.

### Correcting common mistakes

- Bounce knees gently.
- Sit up tall while opening legs to second position.
- Keep knees facing the ceiling while in second position.
- Keep toes pointed when opening (to second position) and closing as a butterfly.

### Advancement

- This exercise should be repeated two times consecutively during every class to achieve maximum flexibility.
- Switch to using the instrumental version of the music once the students know the exercise.

## *I'm A Butterfly*



1 Begin sitting up with an elongated back. The soles of the feet are together with the knees open and pressed down to the floor while holding the ankles with your hands.



2 I'm a butterfly, watch me flutter by, as I spread my pretty wings and



3 Fly



4 Flutter and I fly, flutter and I fly, flutter and I fly, as you watch me flutter by



5 Now I'm getting



6 Tired



7 My wings are slowing down, better find a flower, way down on the...



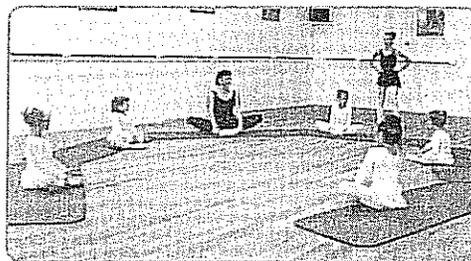
8 Ground.



9 Hmmm



10 Hmmm...



Gently bounce the knees slightly up and down 16 times while still sitting tall.

While still sitting tall open the legs and arms to second position.

On the 4 counts of music after the word fly, close the legs again to the starting position, with the soles of the feet together.

Repeat 2 through 4.

Pull the knees up and together rounding the back.

Open the knees again pressing them down to the floor with the back elongated.

Repeat 5 and 6 three more times.

Round over, reaching the head to the feet with the knees opened and pressing down to the floor.

Sit up again with an elongated back, to the starting position.

Holding on to the ankles with the knees still opened, rock to the right trying to hold the back elongated.



11 ...it smells so good

Repeat the rock to the left.



12 Hmm, I like this little flower,  
hmmm I'd like to stay an hour, but  
it's time for me to flutter, cause I've  
got to find another.

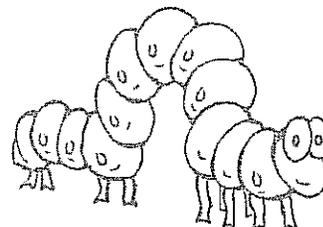
Rock right and left 4 more times.



Sit up with an elongated back to  
the starting position, and repeat the  
entire exercise.

## *Mr. Inchworm*

### Variations 1 and 2



## Goals

### Variation 1

- Warm up and articulate feet.
- Strengthen torso.
- Warm up inner thighs and hamstrings.
- Stretch hamstrings.
- Achieve *développé*.

### Variation 2

- Hamstring and Achilles stretch.
- Increase back flexibility.
- Stretch entire front of the body.

## Presentation and principles

### Variation 1

Ask students to make their feet move like worms. This achieves a maximum articulation of the feet. When pointing, teach them to stretch through the ball of the foot before reaching through the toes. When flexing, teach them to flex the toes first and the ankle second. Since these actions take a lot of coordination, it will take some time for students to achieve fully-articulate pointed and flexed feet.

Roll down to the floor very, very slowly. This helps to develop maximum control of the abdominal muscles.

The foot should stay pointed throughout the *développé*. At the very top of the movement the foot may flex to achieve an intense stretch of the hamstrings. During the *développé*, the action of holding the thighs tightly together activates the inner thigh muscles. The hamstrings help to lift the leg. The quads hold their legs up in the air.

Sit up tall while rolling up from the floor. This strengthens the abdominal muscles and back.

## Variation 2

In this variation, the entire body is the inchworm:

While walking in and out with the feet or the arms, the entire body is being warmed up and strengthened. Keep legs as straight as possible while walking to stretch hamstrings, lower back, and Achilles tendon.

When trying to poke your head up out of the ground, lift and push up with an elongated back to strengthen arms and back. Simultaneously rotate the shoulders down and lift the head to achieve an elongation of the neck.

Reaching the feet to the head achieves flexibility in both the front and the back of the body. Lifting the feet to the head also activates and strengthens the hamstrings.

## Correcting common mistakes

### Variation 1

Always sit up tall to elongate the back while flexing and pointing the feet.

Keep legs straight and toes pointed while rolling down to the floor.

Continually point toes during *développé*.

Squeeze upper thighs together during *développé*.

Straighten the leg and reach the toe up to the ceiling at the height of *développé*.

Keep legs straight and toes pointed while rolling up to sitting.

### Variation 2

Keep legs as straight as possible while walking up and down.

Press shoulders down while lifting torso off the ground.

Push down to straighten arms while touching toes to head.

## Advancement

Begin with the first variation and repeat it twice. Then advance to the second variation, executing it only one time. The second variation may be repeated twice once the students are able to do the exercise with proper technique.

Once they become strong enough, cut the amount of time each action takes. Take eight counts instead of taking sixteen to walk up and down. (They will then be going up and down twice within the sixteen counts.)

Alternate the variations week to week, only doing one within a class.

## Mr. Inchworm

### Variation 1



1 Begin sitting up with an elongated back. The legs are outstretched in front of you with the legs very straight and the toes pointed.



2 Mr. Inchworm crawls beneath the ground, down where it's dark and cool. See his wiggly body go up and down



3 Very, very, slowly,



4 Inch by inch he crawls.



5 Making a tunnel to the top of the ground



6 Sticks up his head



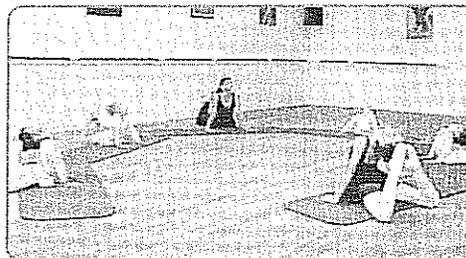
7 But then he frowns.



8 It's too bright.



9 I'm going back.



Flex and point the feet seven times while keeping the back elongated.

Begin to roll down slowly, with your back rounding over and the chin to the chest, until you are lying flat on the floor. The legs stay straight with the toes pointed throughout.

Keeping the legs tightly together draw the right leg up slowly until the right foot is on the left ankle in *coupé*, while keeping the toes pointed.

Continue to draw the right leg up until the right foot is on the left knee in *passé*. Keep the legs pulled tightly together and the toes pointed throughout.

Slowly *développé* the leg, extending it to the ceiling, until the leg is straight. Keep the toes pointed throughout.

Flex the right foot, while keeping the leg straight.

Point the right foot again, while keeping the leg straight.

Bring the right foot back to the left knee to the *passé* position. Keep the legs together tightly with the toes pointed.



**10 Down.**

Slide the right foot down the left leg and extend it until it is straight. Keep the legs tightly together with the toes pointed.



**11**

On the next two counts of the music, roll up off the floor, beginning with the head. Bring the chin to the chest and lift each vertebra off the floor, until you are sitting up in the starting position. Keep the legs straight and the toes pointed throughout.



Repeat the entire exercise using the left leg.

## *Mr. Inchworm*

### Variation 2



**1** Begin in a large circle, lying down, with heads down and pointing into the circle. Place hands next to shoulders with the palms on the floor. The elbows should be tucked tightly to the body.



**2** Mr. Inchworm crawls beneath the ground. Down where it's dark and cool.



**3** See his wiggly body go up and down. Very, very slowly.



**4** Inch by inch he crawls, making a tunnel to the top of the ground. Sticks his head up.



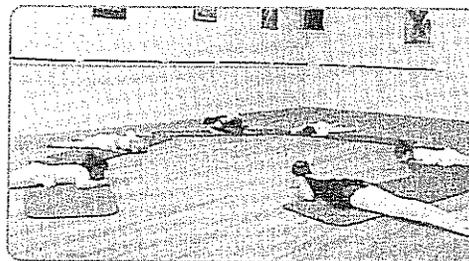
**5** But then he frowns. It's too bright, I'm going back



**6** Down.



**7** Mr. Inchworm crawls beneath the ground, down where it's dark and cool.



Begin walking the feet inward toward the hands, trying to keep the legs as straight as possible, until you walk the feet as close to the hands as possible. Try to keep legs straight. This should take sixteen counts with the music, taking sixteen small steps.

Begin to walk the hands forward away from the feet, trying to keep the legs as straight as possible, until you are lying flat on the floor again in the starting position. This should take sixteen counts with the music, taking sixteen small steps. The circle will become smaller with the students closer together.

Begin to push the hands on the floor to lift the upper body. Keep the legs straight and the toes pointed. Continue pushing until you can't go any further, keeping the hips on the ground. Then push against the floor, straightening the arms, lifting the head back and up. Try to keep the shoulders down, and again the legs remain straight, with the toes pointed.

Pick the feet up as you arch the back, reaching the head to the feet.

Lie down on the floor, back to the starting position.

Begin to walk the hands back towards the feet, trying to keep the legs as straight as possible, until your hands are close to the feet. This should take sixteen counts with the music, taking sixteen small steps.



**8 See his wiggly body go up and down. Very, very, slowly.**

Begin to walk the feet back, trying to keep the legs as straight as possible, until you are laying down on the floor, back in the starting position. This should take sixteen counts with the music, taking sixteen small steps. The circle is now back to its original position.



**9 Inch by inch he crawls. Making a tunnel to the top of the ground.**

Begin pushing the hands against the floor to lift the chest off of the floor. Keep the legs straight and the toes pointed.



**10 Sticks up his head.**

Lift the head up straightening the arms. Try to push the shoulders down as the head goes up.



**11 But then he frowns: it's too bright, I'm going back**

Bring the feet up and the head back to touch each other, while keeping the toes pointed.



**12 Down.**

Lie down on the floor again, back to the starting position.

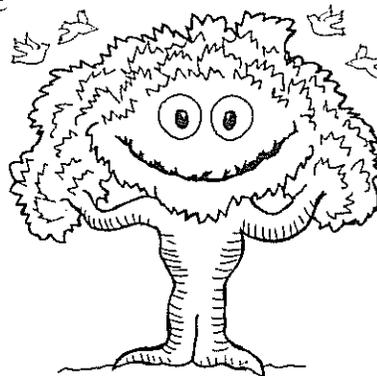


Repeat the entire exercise.

## *I'm A Big Oak Tree*

### Goals

- Warm up and strengthen legs, ankles and feet.
- Stretch hamstrings.
- Articulate arm movements.
- Successfully follow turning directions, right and left.
- Create proper circular spatial directions, right and left.
- Achieve balance.
- Increase aerobic activity.



### Presentation and principles

- To imitate a growing tree, first straighten the legs while keeping hands on the floor. This achieves maximum hamstring stretch.
- The students are learning to balance while stretching from the waist in second position. It will help them to keep straight, pulled up legs throughout the movement.
- Begin moving elbows upward and downward to achieve a soft movement of the arms when imitating the movements of a bird's wings.
- Running on the toes will teach students what it is to *bouffée*. It also strengthens their feet and ankles.
- Specify turning and circular spatial directions to teach right and left.
- Have your students follow one another while keeping the circle.

### Correcting common mistakes

- Keep hands on the floor while straightening legs.
- Keep legs very straight and pulled up while opening to parallel second position.
- Reach hands down to the sides of legs for maximum stretch when stretching torso.
- Bend elbows to fly like a bird.
- Give reminders constantly about which is right and which is left.
- Keep the circle by following one another.

## Advancement

This exercise should be executed in every class. There are many movements within this exercise that will take time to develop.

Change the turning and running directions from class to class.

Use the instrumental version of the music once the students know the exercise.

## *I'm A Big Oak Tree*



1 Form a circle. Begin in a squatting position, with the hands on the floor in front of you.



2 I'm a big oak tree,



3 Growing up so high.



4 Spreading out my branches, reaching for the sky.



5 When the breeze begins to blow, it sways me to and fro. Whistling through my branches, back and forth I go.



6 All the pretty birds, soaring in the sky, round and round they go.



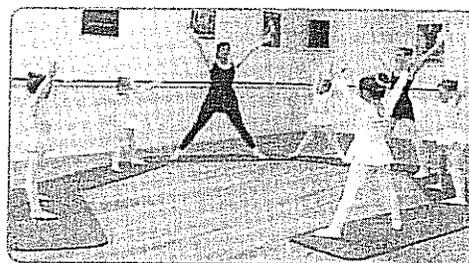
7 Round and round they fly.



8 They use my pretty leaves to hide behind—my branches are their home—they fly and fly, and circle round and find a branch,



9 And all sit down.



Straighten the legs as much as possible with the hands still on the floor.

Continue to a standing position, with the arms reaching up overhead.

Open the legs to a wide parallel second position. The arms reach up and out diagonally.

Bend sideways from the waist right and left, while the legs remain straight, with the arms overhead.

Begin to run (*bourrée*) on the toes, while flapping the arms like the wings of a bird.

Continue the *bourrées* turning in place right or left.

Continue running (*bourrée*) on the toes in a big circle right or left. The arms continue flapping.

Find your starting spot and squat down again to the starting position of the exercise.

Repeat the entire exercise once.

## *Coupé the Cricket*



### Goals

- Introduce barre work.
- Learn the terminology for and basic mechanics of *coupé*.
- Learn the terminology for and basic mechanics of *passé*.
- Transition from *coupé* to *passé*.
- Achieve balance.
- Strengthen inner thighs and hamstrings.
- Achieve proper shaping of the foot when pointed in the air.
- Improve musicality.

### Presentation and principles

Students this age imitate older students standing at the barre, so they enjoy doing this exercise. They learn how to do their preparation at the barre as well as how to finish an exercise at the barre.

Using the imagery of a cricket rubbing its legs together to make its sounds will teach the students to slide the working leg up and down the standing leg tightly.

Working in the parallel position (keeping the thighs together) will help to avoid a sickled foot and shape the pointed foot correctly.

The repetition of the *coupé* and *passé* in the lyrics helps them to remember the terminology for the positions.

The students learn how to use the barre, holding on lightly while trying to balance on their own.

Have the students move their legs at different speeds with the music to teach varied rhythms.

### Common Mistakes and Corrections:

- Hold legs tightly together throughout the exercise.
- Point the foot when it leaves the floor.
- Take the *passé* leg up high (to the knee), standing up tall throughout the exercise.
- No leaning on the barre!

---

## Advancement

Although not shown here, this exercise can also be done while sitting or lying on the floor. To begin to work more intensely on their balance, have the students hold their arms in first position when doing the first sixteen counts of the song and the barre on the faster movements.

This is a valuable exercise since it reinforces the *coupé* and *passé* positions that the children will be using for much of their center floor work. It should be executed in every class, and can be modified during each class for variety. Sitting, lying on the floor and standing are all appropriate options.

## *Coupé the Cricket*



1 Begin facing the barre with the arms down (*en bas*). The feet are in first position parallel.



2 Prepare for movement while the introduction music plays. Arms come to first position, then are placed on the barre.



3 Coupé



4 the Cricket



5 Sings his pretty



6 Song.



7 Coupé



8 the Cricket,



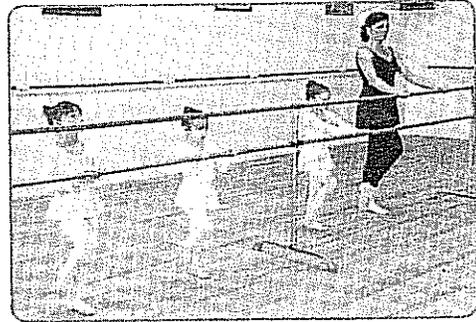
9 Won't you sing



10 Along?



11 *Coupé, passé, coupé, first.*  
*Coupé, passé, coupé, first.*



Bend the right knee bringing the right foot tightly to the ankle of the left leg, with the toes pointed (*coupé*).

Slide the right leg up to the knee of the left leg (to *passé*), keeping the toes pointed and the legs held tightly together.

Slide the right leg back down to the ankle (*coupé*).

Bring the feet back together, with the legs straight to parallel first position.

Repeat the *coupé* position with the right foot.

Repeat the *passé* position with the right foot.

Bring the foot back to the *coupé* position.

Then back to the starting position, parallel first.

Execute the positions with the lyrics. This will be faster than when done previously. Repeat two times.



**12 He rubs his legs together  
and says chirp, chirp, chirp!**

Remain with the feet together in parallel first on the lyrics. After the lyrics you will hear three beats of music. Slide the right leg up and down from *coupé* to *passé* quickly three times. The last movement will finish feet together in parallel first. The leg accents downward on the 3 beats.



The lyrics will repeat from the beginning. Repeat the entire exercise with the left leg.



Finish with the arms down (*en bas*).

## Center Floor Exercises

### *Tendu the Tulip*

#### Variations 1 and 2

### Goals

#### Variation 1

Learn the terminology for and basic mechanics of *tendu* front, *developpé*, *coupé*, *passé*, *relevé*, and *bourrée* turns.

Successfully follow directions in turns (right and left).

Successfully shift weight quickly.

Achieve balance.

Achieve fifth position of the arms.

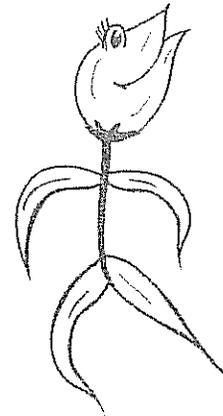
Properly end the exercise.

#### Variation 2

Properly work in a slightly open-toed position.

Achieve *tendu* side and *temps lié*.

Achieve proper leg alignment in an open position.



### Presentation and principles

#### Variation 1

Exaggerate movements while demonstrating the proper execution of *développé* and *enveloppé*.

The lyrics of the song help students remember what a *tendu* is and reinforces right and left directions.

When first introducing this exercise, it is sufficient for the students to know to pick the foot up and place it on the floor. They tend to automatically respond with a pointed foot.

The students are learning how to make a quick change of weight while maintaining balance when doing spring points (jumping from one foot to the other).

The students are learning *passé* and how to balance on one leg when they step and point side.

Work on *bourrée* turns to reinforce directional turning and to give the students full use of their feet and ankles in *relevé*.

Reinforce the proper ending to a center floor exercise by opening from fifth position to second position and finishing with the arms down (*en bas*).

## Variation 2

In this variation, adding an open-toed position will begin to teach students correct alignment of the legs. Turnout should be minimal.

Knees should be over the toes when doing a *plié* and the heel of the moving leg should be forward when doing a *tendu* side.

This exercise is the student's first introduction to *temps lié* and second position *plié*.

Introduce the concept of sliding the foot out to *tendu* position.

## Correcting common mistakes

### Variation 1

Keep toes pointed while executing the spring points.

Stand tall to achieve balance.

Touch toe to knee in *passé*.

Go high in *relevé* on the *bourrée* turns (way up on the toes for the tip-toe dance).

### Variation 2

Keep knees over toes during every *plié*.

Keep leg straight and heel forward when sliding into and out of *tendu*.

Distribute weight evenly on both legs during *temps lié*.

You may find that when first introducing this exercise the students have a tendency to sickle their feet. This will improve with repetition of working in the parallel position during floor exercises. This exercise will specifically help students to use their feet properly. Keep in mind this will take time to develop.

## Advancement

Once the students have learned the basic concepts of the movements, you can work on being more exact. Start to tighten their *coupé* positions on the *développés* and *enveloppés*. You should not try to enforce this until they have mastered the Coupé the Cricket exercise. This exercise should be executed in every class. There is much to be accomplished in the first variation before advancing to the second. Be sure not to advance to the second variation too soon.

Once the students have mastered the concept of using the right foot first, use the instrumental version of the music and teach the exercise using the left foot first for both variations. The turns should also go to the left.

Once the students have mastered balance, begin to add *port de bras*. For instance, bring the arms to fifth position on the *passé*.

## *Tendu the Tulip*

### Variation 1



**1** Begin with the feet together and hands on hips.



**2** I'm Tendu



**3** the Tulip



**4** I *tendu* right and left.



**5** I'm Tendu the Tulip—I *tendu* right and left.



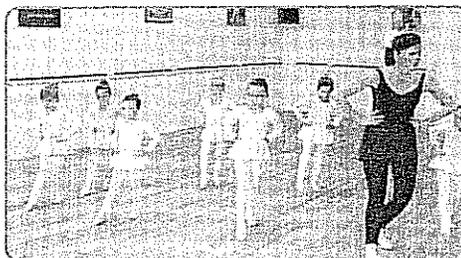
**6** I step to the right and point



**7** I step to the left and point



**8** Doing my tip-toe dance in my garden



Bend the right knee and pick up the right foot with the toes pointed. Extend the right foot to *tendu* front (*développé*) with the standing leg bent (*plié*).

Bend the right knee again to pick up the right foot, with the toes pointed (*enveloppé*), and place the feet back together again with the legs straight.

Bend the right knee again picking up the right foot and *développé* to *tendu* front. Jump, changing the feet to *tendu* front left, then bring the feet back together.

Repeat steps 2 through 4.

Step with the right foot to the side. Pick up the left foot to the right knee (*passé*), with the right leg straight. *Développé* the left foot to *tendu* front, with the right leg in *plié*.

Repeat the step and point to the left.

Press up on to the toes (*relevé*), with the arms in fifth position and turn to the right taking tiny steps with the feet together (*bouffée* turn), until you have completed one full turn. Finish facing front again.



9 All day long.

With the feet together come down with the knees bent (*plié*), bringing the hands back to the hips.



10 I'm Tendu the Tulip,  
I *tendu* right and left.

Repeat 2 through 4 again.



11

For the next 8 counts of music, bend (*plié*) and straighten the knees four times.



Repeat the exercise from the beginning.



To finish, open the arms side (second position) and bring them down (*en bas*).

## *Tendu the Tulip*

### Variation 2



1 Begin with heels together and the toes open slightly (first position), with the hands on the hips and the legs straight.



2 I'm Tendu the Tulip



3 I *tendu* right



4 And



5 Left.



6



7 I'm Tendu the Tulip I *tendu* right and left.



8 I step to the right,



9 And



Extend the right foot to the side, with the leg straight and the toes pointed. The inside of the heel should be facing front (*tendu*). Then close the right leg again to the starting position.

Point the right foot side again (*tendu*).

Place the weight on both legs evenly with the knees bent (second position *plié*).

Straighten the legs again, with all of the weight on the right leg. The toes of the left foot are pointed. (The combined movements in figures 4 and 5 are called a *temps lié*).

Bring the left foot back in again to the starting position.

Repeat figures 2 through 6.

Step the right foot side.

Pick up the left foot to the right knee, with the toes pointed, to *passé* parallel.



10 Point.

Straighten the left leg reaching it front, with the toes pointed (*tendu*), while the right leg is bent (in *plié*).



11 I step to the left and point.

Repeat 8, 9 and 10 to the left side.



12 Doing my tip-toe dance,  
in my garden,

Come up onto the toes (*relevé*), with the arms in fifth position. Taking tiny steps with the feet together (*bouffée*), turn to the right.



13 All day long.

Come down from the *relevé* with the feet together, back to the starting position, with the hands on the hips.



14 I'm Tendu the Tulip,  
I *tendu* right and left.

Repeat figures 2 through 6 one more time.



15

Bend both knees (*plié*).



16

Straighten the legs.



Repeat 15 and 16, bending and straightening the knees four more times with the remainder of the music.

## *Port de bras the Spider*

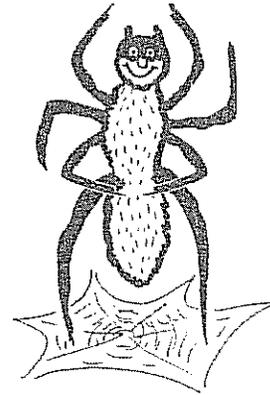
### Goals

Achieve fifth position of the arms.

Grasp the concept of *port de bras*.

Move arms with fluidity.

Differentiate between high positions of the arms (*en haut*) and the low positions of the arms (*demi-bras*).



### Presentation and principles

The lyrics of this song help the students learn the five basic positions of the arms quickly.

Point out that there are low positions and high positions when moving through the different third positions.

Let the students take turns being the teacher, having them stand in front while the other students follow them.

### Correcting common mistakes

Students at this age have a tendency to lock their arms. Work on trying to keep the elbows softened.

When using the high positions (*en haut*), remind students to keep their shoulders down.

### Advancement

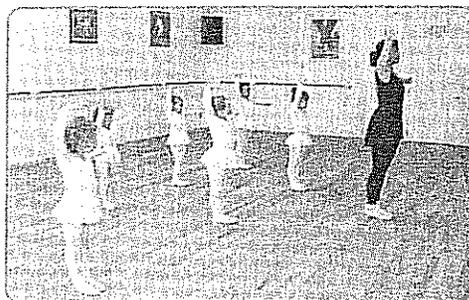
Once the students master leading with the right arm, begin using the left.

Once they are comfortable with the exercise, you can begin to teach them how to use their heads by following the moving arm and inclining the head towards the leading arm.

## *Port de bras the Spider*



1 Begin feet together in parallel first, with the arms down (*en bas*).



2 Port de bras

Sway the arms right to middle third position.



3 the Spider

Sway the arms left to middle third position.



4 Has so many arms.

Repeat 2 and 3.



5 She moves them

Sway the arms overhead right to high third position.



6 Oh so gracefully

Sway the arms overhead left to high third position.



7 She'll win you with her charms.

Repeat 5 and 6.



8 Port de bras

Sway the arms right again to middle third.



9 the Spider

Sway the arms left again to middle third.



10 Counts her arms

Sway the arms right again to middle third.



11 Of eight.

Bring the arms down (*en bas*).



12 One

Bring the right arm up in front of you to first position.



13 Two

Bring the left arm up to first position.



14 Three

Open the right arm to the side to second position.



15 Four

Open the left arm to second position.



16 Five

Bring the right arm overhead to fifth position.



17 Six

Bring the left arm to fifth position.



18 Seven

Bring the right arm back down to first position.



19 And

Bring the left arm to first position.



20 Eight

Bring both arms down *en bas*.



21 She can bring her arms to first

Bring both arms to first position.



22 And second

Bring both arms to second position.



23 Third

Bring the right arm overhead to third position.



24 And fourth

Bring the left arm front to fourth position.



25 And fifth

Bring the left arm overhead to fifth position.



26 Then opens them up

Open both arms to second position.



27 And they

Stretch the arms with palms down to second position *allongé*.



28 Float down.

Bring both arms down *en bas*.



29 Then *port de bras*

Bring both arms front through first position then overhead to fifth position.



30 All

Open both arms side to second position.



31 Around.

Open both arms side to second position, then stretch the arms palms down to *allongé* and down *en bas*.



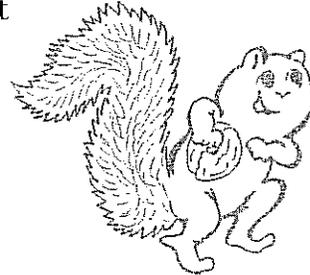
32

Repeat figures 2 through 32 to the right or left. For the remaining eight counts of the music bend the knees (*demi-plié*) and straighten the legs four times with the music.

## *Skippy the Squirrel*

Variation 1, Front and back

Variation 2, Right and left



### Goals

- Learn spatial directions (front, back, right, left).
- Differentiate between directions while turning.
- Successfully skip forward, backward and sideways.
- Successfully hold arms in the desired shape while executing a movement.
- Change the body shape while executing a movement.
- End in the desired pose.
- Improve musicality.
- Strengthen abdominals and thighs.
- Learn to dance in a specific pattern as a group.

### Presentation and principles

This exercise works on refining and developing the basic motor skill called skipping.

The students will learn to move through space in forward, backward, right and left directions. They will also learn to turn in a desired direction, right or left, while skipping.

We do this exercise as a group, dancing in a single line, horizontally and vertically in the room. The students learn how to work together to keep the desired spatial design.

The action of scooping up nuts brings their arms to first position and changes the body shape to a rounded back. They explore skipping while holding the body in a different shape and keeping the arms in first position.

Students learn to concentrate and improve their musicality by bouncing in time to the music to start and end the exercise.

We stop skipping because we see a nut on the ground. When this happens, the students are asked to stop in a certain pose. One way to stop is with feet together and arms up and back. You can vary the poses or have the students invent their own poses.

When descending to and rising from the floor in the crossed-leg position, the students will develop leg and abdominal strength.

---

## Correcting common mistakes

Keep feet pointed and hold a tight *passé* position while skipping.

Hold the rounded back position while skipping and keep the arms in first position.

Freeze and be absolutely still when posing.

Keep hands off the floor when going into and out of the crossed leg position.

Hold spatial patterns throughout entire exercise.

## Advancement

Once the students understand the front and back spatial directions, begin to work on skipping backwards when moving to the back. When doing the right and left version the students can work on skipping sideways, right and left.

You can vary the poses to make them more challenging. Change from a standing position to a squatting position.

---

## *Skippy the Squirrel*

### Variation 1, Front and back



**1** Begin with feet together, the hands on the hips.



**2** Busy Skippy Squirrel works hard in the garden all day, gathering nuts for winter, he has no time to play.



**3** He skips to the front



**4** Because he sees a nut.



**5** He picks it up



**6** And skips around



**7** To find another nut.



**8** He skips to the back



**9** To find another nut.



**10** He picks it up



**11** And skips around



Bend the knees (*demi-plié*), then straighten the legs. Repeat this eight times bouncing up and down with the music.

With the hands on hips, skip, moving forward to the front of the room.

Stop with the feet together and the arms up, while looking down on the ground.

Bend over and reach to the floor.

Stand up with the arms in first position.

Skip around, turning right, to face the back. Finish feet together, with the arms in first position.

Skip forward again to the back of the room.

Stop with the feet together with arms up.

Bend over reaching to the ground.

Stand up with the arms in first position.



12 To find another nut

Skip around to the right to face the front again with the arms in first position. Finish with the feet together.



13 These nuts are getting heavy.

Bend the knees (*demi-plié*) and bend over slightly from the waist.



14 I'll go back to my nest

Skip forward, still bent over slightly, moving forward. Finish in the center of the room where you started and stop with the feet together.



15 And put them in my hiding place,

Bend down reaching the arms to the floor while keeping them in first position.



16 Sit down and

Stand up and cross the right foot behind the left with the arms out and to the sides (second position *allongé*).



17 Take a rest

Keeping the feet crossed, sit down, placing the hands under the chin with the elbows leaning on the legs. Remain in this position for four counts of the music.



18

Come up to a standing position, on the next four counts of the music, with the feet together and the hands on the hips. Back to the starting position.

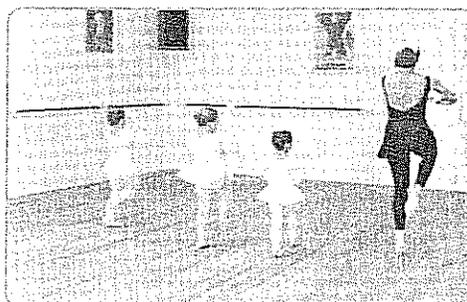


Repeat the entire exercise once more.

## *Skippy the Squirrel*

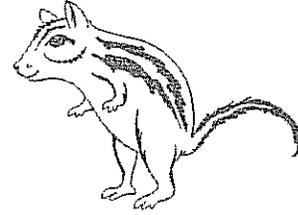
### Variation 2, Right and left

All of the movements to the lyrics are the same as in the previous exercise. In this version, we have changed the spatial design to a vertical line and we skip to the right and left of the room.



## *Chassé the Chipmunk*

Variation 1, One clap  
Variation 2, Two claps  
Variation 3, Three claps



### Goals

#### One clap and two claps

Learn the terminology for and basic mechanics of *chassé*.

Correctly follow spatial directions (right, left and circling).

Improve musicality and rhythm.

Strengthen feet and ankles.

Increase aerobic activity.

#### Three claps

Learn to work with a partner.

Correctly follow more intricate spatial directions.

Achieve balance.

### Presentation and principles

#### One clap and two claps

Since this exercise has many variations, you may vary them from class to class.

In this exercise the students work on a basic motor skill, galloping, that is called *chassé* in ballet terminology. The lyrics of the song will help students to remember this term.

The students work on their musicality and rhythm by learning how to execute different clapping rhythms with the music.

The imagery of reaching up in the tall grass ensures a full use of the *relevé* position and strengthens both feet and ankles.

The position used before the *relevé* teaches the student to *plié* before *relevé*.

The constant movement of the arms up and down while clapping makes this exercise an excellent aerobic activity.

---

The students work on forming multiple spatial designs. They dance in a line while creating circular movements.

### Three claps

The students work on balance and musicality by clapping three times in *relevé*.

The students learn to work with a partner while executing the circular spatial design.

The students learn how to work in opposition, maintaining the right and left spacial directions. Partners are facing each other. They learn that when they both go to the right, they are moving in the opposite direction.

## Correcting common mistakes

### One clap and two claps

Work on refining the *chassé*, asking the students to jump higher. This will in turn make them use their feet, pointing their toes to push off of the floor. For further refinement of the *chassé*, explain to the students that *chassé* means "to chase." One leg chases the other so that the legs come together in the air.

Encourage students to reach as high as they can on the claps for the maximum *relevé* position.

The number of *chassés* will change from one clap to two claps. One clap has four *chassés* and two claps have three *chassés*. The correct sequence can be achieved in time with repetition.

### Three claps

It will take some time for the students to understand that no matter where they are facing the right and left directions do not change.

## Advancement

### One clap and two claps

The music for this exercise is repeated, once with lyrics and once without. You can change the starting directions and circular movements (beginning with the left on the second verse) so that they begin to learn how to reverse the movements and directions.

### Three claps

Have the students trade places with their partners. This will further their understanding of the right and left directions.

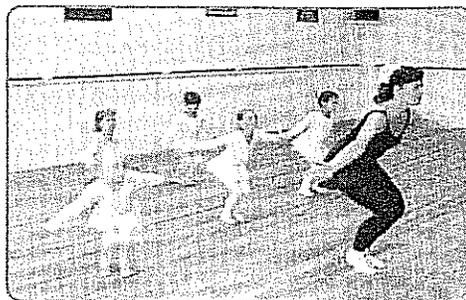
---

## Chassé the Chipmunk

### Variation 1, One clap



1 Begin with feet together, hands on the hips.



2 Oh where is Chassé Chipmunk, in the tall grass

Bend (*demi-plié*) and straighten the knees four times, bouncing with the music.



3 He knows that I can't find him so

Step to the right with the right leg as you bend the knees (*plié*). Then bring the left leg to the right leg, while jumping and straightening the knees. This is a galloping step, done sideways (the ballet terminology is *chassé*). Do this four times moving to the right.



4 He reaches up and

Finish with the feet together and the knees bent (*plié*). The arms are reaching out to the sides with the palms facing up.



5 Claps.

Straighten the legs with the feet still together. Push all the way up on the toes (*relevé*), as you reach the arms straight up overhead and clap once.



6 Oh where is Chassé Chipmunk, in the tall grass. He knows that I can't find him, so he reaches up and claps.

Repeat movements 2 through 5, this time moving to the left.



7 He *chassés* all around, through the pretty

*Chassé* to the right six times, making your own circle right. End facing front again.



8 Flowers.

Do one more *chassé* but finish by jumping the feet together, hands on the hips, facing front. The knees are bent (*plié*).



**9 Have you found him yet?**

Open the arms side with the palms facing up with the knees bent (*plié*).



**10**

On the next three counts of the music, reach up with the legs straight and still together. Push up to the toes (*relevé*) while reaching the arms straight up overhead and clap three times.



Repeat the entire exercise, 2 through 10. This repeat has no lyrics.



At the end of the exercise bend (*plié*) and straighten the knees four times, bouncing with the music (as done in movements 2 and 3).

## Chassé the Chipmunk

### Variation 2, Two claps



1 Begin with feet together, hands on the hips.



2 Oh where is Chassé Chipmunk, in the tall grass?



3 He *chassés* to the right.



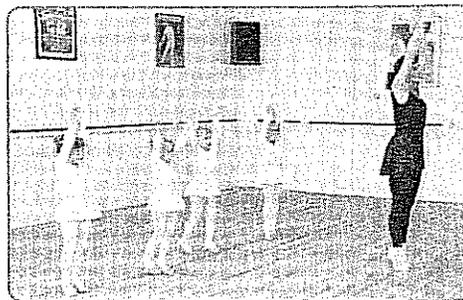
4



5 Oh where is Chassé Chipmunk in the tall grass? He *chassés* to the left (clap, clap).



6 He *chassés* all around, through the pretty flowers.



Bend (*demi-plié*) and straighten the knees four times, bouncing with the music.

Step to the right with the right leg as you bend the knees (*plié*). Then bring the left leg to the right leg, while jumping and straightening the knees. This is a galloping step, done sideways (the ballet terminology is *chassé*). Do this three times moving to the right. On the third one, finish with the feet together with the knees bent (*plié*) and the arms reaching out to the sides, palms facing up.

You will hear two claps with the music. Clap two times over head with the feet together reaching up on to the toes (*relevé*). Come down in between the claps with the knees bent (*plié*) and the arms reaching out to the sides, palms facing up.

Repeat 2 through 4, moving to the left.

Do the galloping step (*chassé*) eight times around in a circle, turning to the right.



7 **Have you found him yet?**

Jump with feet together, knees bent (*plié*) with arms reaching out to the sides, palms up.



8

Clap three times overhead. The feet are together up on the toes (*relevé*).



9

Repeat the entire exercise, 2 through 10. This repeat has no lyrics.



10

At the end of the exercise bend (*plié*) and straighten the knees four times, bouncing with the music as done in figures 1 and 2.

## Chassé the Chipmunk

### Variation 3, Three claps



1 Begin with feet together, hands on hips, facing your partner.



2 I found him, I found him, in the tall grass.



3 We *chassé* to the right.



4 I found him, I found him, in the tall grass.



5 We *chassé* to the left (clap, clap, clap).



6 We *chassé* all around, through the pretty flowers.



7 Did you find us yet (clap, clap, clap).



Bend (*plié*) and straighten the knees two times.

Step to the right with the right leg as you bend the knees (*plié*). Then bring the left leg to the right leg, while jumping and straightening the knees. This is a galloping step, done sideways (the ballet terminology is *chassé*). Do this two times moving to the right. On the second one finish with the feet together, the knees bent (*plié*), and the arms reaching out to the sides, palms facing up.

Clap overhead three times. The feet are together up on the toes (*relevé*).

Repeat 2.

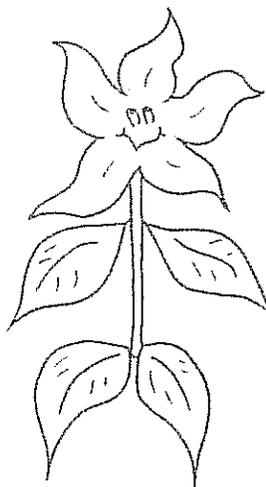
Repeat 2 and 3, doing the galloping step (*chassé*) to the left. This time you finish facing your partner, back where you started.

Take your partner's hands and *chassé* around with each other eight times, until you are back where you started.

Finish with feet together and knees bent (*plié*). Arms are reaching out to the sides, palms up. Then clap overhead again three times with the feet together and up on the toes (*relevé*).

Repeat the entire exercise 2 through 7. This repeat has no lyrics. At the end of the exercise bend (*plié*) and straighten the knees four times, bouncing with the music, as done in 1 and 2.

## *Échappé Azalea*



### Goals

- Learn the terminology for and basic mechanics of *échappé*.
- Strengthen legs, ankles, and feet.
- Increase aerobic activity.
- Point the toes when leaving the floor.
- Use *plié* to gain momentum for a jump.
- Improve musicality.

### Presentation and principles

- The song lyrics help students remember the terminology and movements of an *échappé*.
- The bouncing (*plié*) used in this exercise enforces the use of *plié* before jump.
- Bouncing and jumping with different rhythms develops the student's musicality.
- At the beginning of the exercise, the jumps are spaced apart. As the exercise progresses, the jumps are closer together. Jumping in time with the music will help to develop the student's musicality.
- Students learn to gain momentum for their jumps through use of the double bounce (*plié*).
- As the students try to jump higher they are more apt to use their feet, pointing them for the jump.

### Correcting common mistakes

- Jump up, before opening or closing the legs, to gain maximum elevation.
- Jump higher to use feet and instinctively point.
- Keep back straight and stand tall while bouncing.

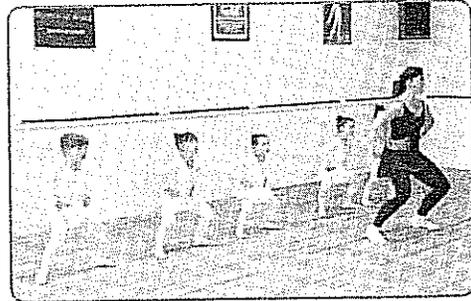
### Advancement

- Switch to using the instrumental version of the music once the students know the exercise.
- The *échappé* can also be done in fourth position. Open the legs with one foot in front of the other. Alternate the feet, opening with the right and then the left foot in front.

## *Échappé Azalea*



**1** Begin feet together in first position with the hands on the hips.



**2** I'm *Échappé*

Bend the knees (*plié*) as far as you can with the heels remaining on the floor.



**3**

Then straighten the knees.



**4** Azalea.

Repeat 2 and 3.



**5** I bounce

Bent the knees (*plié*) slightly.



**6** And

Come back to straight knees.



**7** Bounce

Bend the knees (*plié*) as far as you can with heels remaining on the floor.



**8** And jump.

Jump up in the air with feet together in first position. Then open legs to second position, while still in the air. Land in second position with knees bent (*plié*).



**9**

Remain in second position and straighten legs.



**10** I'm *Échappé*

Bend (*plié*) and straighten knees.



**11** Azalea.

Repeat 10.



**12** I bounce

Bend the knees (*plié*) slightly.



13 And

Come back to straight knees.



14 Bounce

Bend the knees (*plié*) as far as you can with heels remaining on the floor.



15 And jump.

Jump up in the air with legs open in second position. While still in the air, close the legs together to first position. Land feet together with the knees bent (*plié*) in first position.



16

Keeping the legs together in first position, straighten the knees.



17 Bounce and bounce jump out to second.

Repeat 5 through 8.



18 Bounce and bounce jump in to first.

Repeat 12 through 15.



19 Out, in, out, in, out, in.

Jump out to second then into first three times.



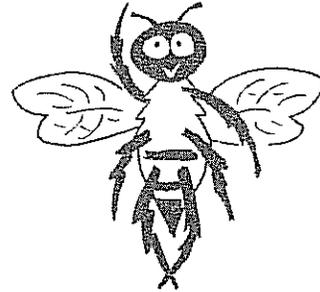
20

Finish with legs together in first position, legs straight.



Repeat the entire exercise.

## *Bourrée the Bee*



### Goals

- To learn the terminology for and basic mechanics of *bourrée*.
- Strengthen ankles and feet.
- Strengthen the *relevé* position.
- Explore spatial directions and designs.
- Learn *port de bras* of the body.
- Stretch hamstrings.
- Strengthen back.
- Learn how to dance together as a group.
- Spark creativity.

### Presentation and principles

The song lyrics help students remember the terminology and movements of a *bourrée*.

Run in a high tip-toe to strengthen ankles and feet.

We have executed this exercise moving on the diagonals within the room. There are many different spatial designs and directions to explore. The exercise can be done in a straight line moving right and left or in a circle moving right and left. The spatial patterns can change when the music becomes instrumental.

When the students bend over from the hips, they are learning the *port de bras*. This position helps to strengthen their backs and stretch their hamstrings. They have fun with this movement, making a slurping sound while drinking the nectar.

I have shown this exercise as a group dance. It can be done with the students trading off the roles of leader and follower. It can also be practiced as an individual creative movement exercise. When working individually, students develop their ability to create their own spatial designs and directions.

Set the directions of the turns before beginning the exercise so the students may develop their spatial orientation and awareness of directions.

Be consistent with corrections on directional turning. Regularity will help the students' directional sense develop more rapidly.

## Correcting common mistakes

Stand high on the toes during the *bouffée*.

Keep legs straight and back flat for maximum stretch and strengthening during the *port de bras*.

## Advancement

There are endless possibilities for advancement in the creation of more intricate spatial designs.

You can do the exercise with more than one group working at the same time. This will teach the students to use their own space and to respect the space being used by their fellow dancers.

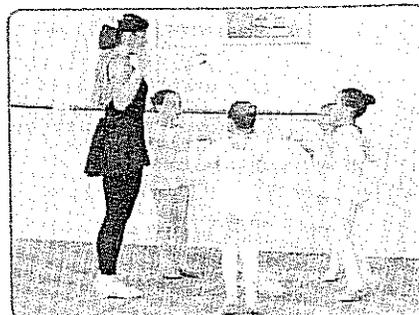
You can refine the *bouffée* by asking them to keep their feet in a tight first position.

---

## *Bourrée the Bee*



1 Begin in a circle facing each other with hands on hips and feet together in first position at one end of the room. Place flowers (*painted mats*; see page 5) scattered around the room in desired positions.



2 Buzz, buzz, buzz, who makes that sound?

Push up to a high *relevé* and begin running on the toes, with very quick steps (*bourrée*). Pull the elbows in close to the body and flap the hands from the wrists to emulate a small bee's wings.



3 Buzz, buzz, buzz, she *bourrées* all around.

Continue the *bourrées* as you turn right or left.



4 She looks for a flower

Stop turning and face each other in the circle once again, looking down at the flower on the floor.



5 Puts her head in for a bite,

Come down from the *relevé* with feet together in first position, keeping the legs straight. Bend over from the hips, while keeping the back flat (*port de bras* of the body). The arms reach straight out behind you.



6 Then stands up again, and begins her next flight.

Come back up to a standing position. Begin the *bourrées* again, turning right or left, with the hands flapping.



7 Buzz, buzz, buzz, she *bourrées* to the right. She finds a flower within her sight.

*Bourrée* to the right of the room on the diagonal, where the next flower is placed. Make a circle around the flower while looking down at it.



8 She puts her head in, just for a bite,

Bend over once again from the hips with a flat back, to the *port de bras* position. The arms are reaching straight back.



9 She stands up again,  
and begins her next flight.

Come back up to a standing position.  
Begin the *bourrées* again, turning right or  
left, with the hands flapping.



10 Buzz, buzz, buzz,  
she *bourrées* to the left.

*Bourrée* on the diagonal to the next  
flower, which is placed on the left side  
of the room.



11 She drinks all the nectar  
till there's nothing left. She puts  
her head in, just for a bite.

Make a circle around the flower while  
looking down at it. Bend over once again  
from the hips with a flat back, to the  
*port de bras* position. The arms are  
reaching straight back.



12 She stands up again, and begins  
her next flight.

Come back up to a standing position.  
Begin the *bourrées* again, turning right or  
left, with the hands flapping.



This exercise repeats from the beginning  
with no lyrics.

## *Sauté the Bunny*

### Goals

- Refine basic motor skills (hopping and jumping).
- Improve musicality (rhythm comprehension).
- Learn the decorum of a dance class when working across the floor.
- Strengthen legs, ankles and feet.
- Achieve balance.
- Learn the terminology for and basic mechanics of *sauté* and *assemblé*.
- Successfully follow spatial directions.



### Presentation and principles

- The song lyrics help the students remember the terminology and movements of a *sauté*.
- Timing for the hops and the jumps is coordinated with the music to develop a sense of rhythm and musicality.
- Students learn the decorum of dance class. They learn to wait for their group's turn when going across the floor.
- Complete the phrase of two hops (either right or left) with an *assemblé*. This teaches students the basis of assembling their legs together in the air and landing in the appropriate position on two feet.
- Work on developing their understanding of hopping on the same foot as the direction in which they are traveling.
- The students develop a sense of balance while hopping on one leg.
- Reinforce the spatial directions right and left.
- The students learn to differentiate between a hop and a jump.

---

## Correcting common mistakes

Work together and keep the formation through the entire exercise.

Watch the group that is dancing while waiting your turn.

Jump high to point your toes.

Stretch tall to jump.

Keep back straight and tall when hopping to balance.

An assistant can be very helpful during this exercise. She or he can keep children focused and excited about waiting for their turn while the teacher helps those who are dancing.

## Advancement

Further develop a sense of rhythm and musicality by using the instrumental music. The students will listen to the music as a cue for their hops and jumps rather than follow the vocal instruction in the lyrics.

The directions of the hops and jumps can be varied from class to class during the instrumental version of the music.

Refine the hops by having children hold the leg they are not standing on in a tight *passé* with a pointed foot.

Begin to have students focus on assembling their feet together in the air before landing.

---

## *Sauté the Bunny*



1 Begin with feet together in first position with the hands on the hips. In this picture we are working in two groups, getting ready to go across the floor, standing on one side of the room. The first group is standing in front, and the second group is standing behind them.



2 Sauté the Bunny

Hold position 1.



3

You will hear 3 beats of music with a knocking sound after the word "bunny." On those beats, hop to the right, on the right foot, 2 times. Then jump the feet together, back to first position on the third beat.



4 Hops around all day.

You will hear three beats of music again, with a knocking sound, beginning on the word "day." Hop to the left on the left foot two times. Then jump the feet together back to first position on the third beat.



5 Hopping in the garden  
With his friends he plays.

Again you will hear three knocking sounds. The first one after the word "garden," the second on the word "with," and the third on the word "plays."

On these beats, execute three jumps moving forward with the feet remaining together in first position.

The next verse is a repeat of the previous movements.



6 He can hop to his right.

Repeat 3 on the three knocking sounds after the word "right."



7 He can hop to his left.

Repeat 4 on the three knocking sounds after the word "left."



8 Then he jumps on two feet.  
That's what he likes the best.

Repeat 5, jumping again three times. The first jump is after the word "feet." The second jump is on the word "what" and the third jump is on the word "best."



9 Won't you come and join me,

The first group turns around and calls the second group out to join them.



10 And hop around all day?

The second group runs out and stands behind the first group, as the first group turns around to face the front again.



11 Frolic in the garden,  
and be my friend and play.

Group one and group two bend the knees (*plié*) and straighten them four times in time with the music.



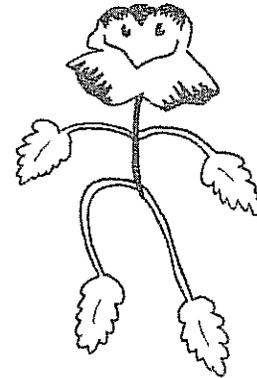
Repeat the entire exercise from the beginning. Both groups execute the repeat together. At the end of the repeat the first group will be all the way across the floor and they are finished.



Repeat the entire exercise for the third time. The second group repeats the exercise one more time until they are all the way across the floor.

We have executed this with two groups. It can be done individually or in pairs, moving across the room.

## *Pas de chat the Pansy*



### Goals

- Learn the terminology for and basic mechanics of *pas de chat*.
- Balance in the *passé* position.
- Learn the rhythm and accents of the *pas de chat*.
- Improve coordination.
- Strengthen legs and feet.

### Presentation and principles

- The song lyrics reinforce the use of the term *pas de chat*.
- Slowly break the *pas de chat* down into three movements: *passé*, *passé*, first position. This will teach the proper execution of the *pas de chat* and allow the students to work on balance.
- The students will learn balance and coordination by having to jump and quickly change weight from one foot to the other.
- Reinforce the accent of the *pas de chat* by having them finish in the desired first position on the floor, landing on the beat.

### Correcting common mistakes

- Hold legs tightly together in *passé*.
- Point toes throughout the jump.
- Land in first position.
- Change legs during the big jump.

### Advancement

- This exercise should be repeated in every class. It will take time for students to develop proper coordination for such a complex jump. Once the students have developed their coordination, use the instrumental version of the music and have them *pas de chat* all the way across the room. Don't use the entire story line.
- Once the students understand the concept of using the correct leg when jumping right and left, change spatial directions. Have them *pas de chat* to both the right and the left within the song's duration.

## *Pas de chat the Pansy*



1 Begin feet together in first position, with hands on hips.



2 There's a pansy, in the garden

Bend the knees (*plié*) then straighten knees two times with the music.



3 And her name is Pas de chat

Press up to the balls of the feet as high as you can (*relevé*). Take tiny steps while staying in the *relevé* with the feet together in first position (*bouree*) turning to the right, until you have completed one full turn to face the front again. The arms are in fifth position overhead.



4 Although she's very shy, she's my favorite of them all

Crouch down bending the knees (*plié*) turning the body away from the front of the room with the feet still together in first position, with the hands over the face as if to hide.



5 When I'm peeking, through my window, sometimes I see her dance

Staying crouched, place the hand on the forehead over the eyes, as if looking for something around the room.



6 When she thinks no one is looking she begins to leap and prance

Execute another *bouree* turn to the right, completing one full turn to face front, with feet together in first position and hands on the hips.



7 *Passé*

Bring the right foot up to the left knee with the foot pointed, holding the legs tightly together (*passé*).



8 *Passé*

Step onto the right foot and execute the *passé* with the left leg.



9 First

Place the left foot down, feet together in first position.



10 *Passé, passé, first*

Repeat 7 through 9 one more time.



11 **Jump,**



12 **Jump, the**



13 **Pas de chat Pansy**



14 **Dance.**

Bring the right leg to the *passé* position again, while the left knee is bent (*plié*). Jump into the air while lifting the left knee up as well. Then land on the right leg with the knee bent (*plié*), and the left leg in the *passé* position. Finish feet together in first position, with the knees bent (*plié*). Figures 11 through 14 are executed four times on these words:

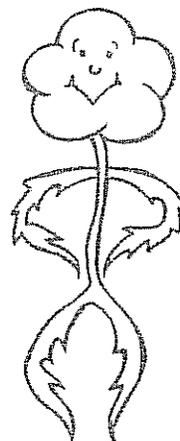
**“Jump”**

**“Jump”**

**“Pas”**

**“Dance”**

## *Plié the Poppy*



### Goals

- Strengthen legs and feet.
- Use *plié* before each jump.
- Learn to work on the diagonal across the room.
- Learn how to work with a partner.
- Reinforce the terminology and execution of a *plié*.
- Improve musicality.

### Presentation and principles

The song lyrics help the students remember *plié*.

Have children bounce (*plié* to straight legs) on the beat, to develop musicality.

The students will learn the difference between a small (*demi*) *plié* and a big (*grand*) *plié*. The *demi-plié* is the bouncing at the beginning of the exercise and the *grand plié* occurs when squatting before the big jump.

Jumping from the squatting position will strengthen legs and feet.

You will find that students enjoy working with their partners. Suggest that they take turns being leaders—have one student be leader while moving diagonally from the left to the right of the room; then alternate when they reverse and go diagonally from the right to left of the room.

### Correcting common mistakes

Run on the toes.

Keep knees directly over toes while squatting.

Jump as high as possible to have pointed feet while in the air.

Respect each other by not pulling or tugging on each other's hands while running.

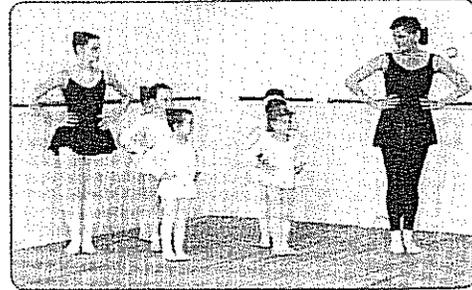
### Advancement

Let students engage creatively by allowing them to execute big jumps and leaps of their choice.

## *Plié the Poppy*



1 Begin with feet together in first position, hands on hips. This exercise is done on the diagonal across the room with students working in pairs.



2 *Plié the Poppy* jumps and pops all day.

bend / straight	bend / straight	bend / straight	bend / straight
"Plié"	"Poppy"	"jumps"	"pops" "day"

Bend the knees (*plié*) and straighten the legs four times with the music as follows:



3 She runs on her toes

The first student runs on her toes to the center of the room.



4 And *pliés* very low

Squat down with hands on the floor in front and the head down.



5 And pops up so high to play.

Jump up high with feet pointed, reaching the arms straight up overhead.



6 She runs round the garden

Run on the toes around the room back to your partner.



8 They run on their toes

Both students run to the center of the room while holding hands.



9 And *plié* very low

Both students squat down with hands on the floor in front of them.



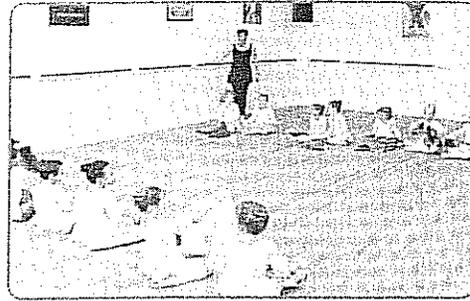
10 Then pop up and play again.

They both jump up with feet pointed and arms reaching straight up overhead. Partners hold hands again, and run to the opposite corner of the room to finish. The next group of students repeats this movement. This should then be done in reverse, working on the opposite diagonal of the room.

---

## *Creative Movement*

The music for this exercise incorporates all of the melodies from all of the exercises in the class. There are no set instructions for this exercise; the students are free to dance their own steps. You can use a variety of games while they have fun being creative.

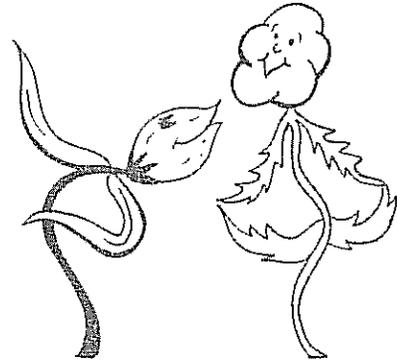


Separate students into two lines sitting on the floor and into designated groups. The first group gets up and begins to dance. When the music changes, ask them to go back to their places and sit down while the next group gets up to dance, and so forth. Done in this way, students develop sensitivity to the music, listening for the changes of melodies. They have learned to take direction and take turns. We end the exercise with everyone dancing together for the last song.

## Révérence

### Goals

- Grasp the concept of *révérence*.
- Learn to curtsy.
- Understand and follow proper decorum of a dance class.
- Successfully complete the *port de bras*.
- Correctly *tendu* and *bourrée* (turn).
- Follow spatial direction (right and left).



### Presentation and principles

- The purpose of this exercise is to teach the students how a dance class should end. The students thank their teacher for giving them the class, and thank their fellow students as well.
- They learn how to present their arms during curtsy and *révérence* by moving them from first position to second.
- This exercise contains repetition to reinforce the fundamentals of *tendu* and of *bourrée* turns.
- Reinforce spatial directions by having the students give *révérence* to the right and curtsy to the left.

### Correcting common mistakes

- Technical corrections should be kept to a minimum during this exercise. Focus should be placed on saying goodbye.

### Advancement

- This exercise should be done at the end of each class. Always leave time for the *révérence* to reinforce the decorum of the dance class.
- Use the instrumental version of the music to reverse the right and left spatial directions.
- You can vary this exercise by having the students curtsy and *révérence* while facing each other. They could also perform the exercise individually as they prepare to leave the room.

## Révérence



1 Begin feet together in first position with the arms rounded and down (*en bas*).



2 It's time for me to say goodbye

Bring the arms to first position.



3 To Inchworm and

Open the right arm to second position.



4 Bourrée

Open the left arm to second position.



5, 6 the Bee.

Stretch the arms out with palms facing down (*allongé*). Bring the arms back down to the *en bas* position.



7 It's time for me to say goodbye

Repeat 2.



8 To

Repeat 3.



9 My garden

Repeat 4.



10 Of fantasy.

Repeat 5 and 6.



11 Goodbye Chassé Chipmunk in the tall grass

Step with right leg to side right. Pick up the left foot with the knee lifted high. Place the left foot in front of the right, on the floor with the toes pointed, to *tendu* front. The right leg is bent (*plié*). This movement is called *révérence*.



12 It's been fun having you in my ballet class.

Step with left foot to side left. Place the right foot behind the left with the front of the toes on the floor. The left leg is bent (*plié*). This movement is called a curtsy.



13 Good-bye to my teacher and all of my friends.

Repeat 11.



14 I *révérence* right and curtsey left.

Repeat 12.



15 My class has come to an end.

Press up onto the toes (*relevé*) with the legs together in first position. Take tiny steps on the toes (*bouffée*) while turning to the right. The arms are overhead in fifth position. Finish facing front again, coming down with feet flat. Open the arms to second position, then stretch to *allongé*, and then go back down to the *en bas* position.

---

*A Fantasy Garden  
Ballet Class Part II  
Center Floor Exercises*



The exercises in this section are presented on the DVD *A Fantasy Garden Ballet Class II*  
and on the music CD, *A Fantasy Garden Ballet Class Volume II*  
bound inside the back cover of this book.

## *Emboîté Ants*



### Goals

- Learning the terminology for and basic mechanics of *emboîté*.
- Learning the terminology for and basic mechanics of *attitude*.
- Increase aerobic activity.
- Execute a movement at different speeds (slow and fast).
- Strengthen legs and back.
- Develop coordination, control and balance.
- Learn diagonal spatial design.

### Presentation and principles

- Pretending to go up and down a hill helps the students execute the *emboîté* at different tempos and speeds.
- Have students execute the *emboîté* at a slow tempo to develop coordination, control, and balance while strengthening the legs.
- Make the students elongate their backs while jumping to increase their strength.
- The lyrics reinforce the ballet terminology, *emboîté* and *attitude*, and the fact that the *emboîté* step uses the *attitude* positions.

### Correcting common mistakes

- Keep in time with the music on slower *emboîtés*.
- Point toes while executing *emboîtés*.
- Keep back tall and elongated while jumping.
- Keep leg in attitude while jumping.

### Advancement

- Vary spatial designs.
- The instrumental version of the music will challenge the students' musicality while they are executing *emboîtés* at the slower tempo.

## *Emboîté Ants*



1 This exercise teaches the student an *emboîté* step. We lift the right leg to the front with the knee slightly bent (*attitude*). The toe is pointed and the standing leg is bent (*plié*). In this exercise we jump quickly from one foot to the other. We also do this slowly, stepping from one foot to the other.



2 The ants in the garden of fantasy work as hard as the other ants do. In fact they work even harder, because of the step they do. They *emboîté*, kicking their legs from *attitude* to *attitude*, kicking all day, to the front.

We do this exercise moving on the diagonal across the room. Here we are working with a partner. Begin feet together in parallel first position, hands on hips. Execute thirty-two *emboîtés* with the lyrics above, jumping quickly, in time with the music, remaining in place.



3 Going up the hill is slow, it's such a long hard climb.

Begin moving forward diagonally, across the room, as you execute eight *emboîtés* slowly, stepping in time with the music.



4 They put their food into the ant hole

Run to the center of the room and squat down (placing the food in the ant hole).



5 Then come down, in a very short time.

Stand up and begin the *emboîtés* once more. Quickly move diagonally forward to the opposite corner of the room.



6 The ants in the garden of fantasy keep busy all day long. They *emboîté* and *emboîté* dancing to this song. They *emboîté*, kicking their legs from *attitude* to *attitude*. Kicking all day, to the front, from *attitude* to *attitude*. Going up the hill is slow it's such a long hard climb. They put their food into the ant hole Then come down, in a very short time.

The next group executes figures 2 through 5.

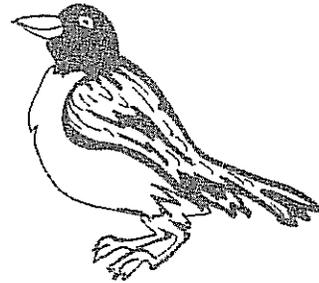
Note: There is no mention of spatial directions within the lyrics. In this case, we have shown the exercise being done on the diagonal with a partner. However, it can be done using different spatial designs with larger groups as well.

---

## *Mr. Robin Red Breast*

### Goals

- Learn ballet walks (*pas marché*).
- Articulate feet.
- Develop musical sensitivity.
- Stretch and strengthen legs.
- Strengthen upper body and abdominals.
- Learn *penché*, *arabesque* and *développé*.



### Presentation and principles

- The slow, calming music has an effect on the student's sensitivity to music.
- Movements should remain slow and fluid.
- The imagery of moving quietly in the grass will influence the students to automatically lead with their toes as they walk.
- Remind the students that they are moving slowly and have time to figure out the coordination needed to articulate their feet.
- Placing the hands down on the floor stretches their hamstring muscles.

### Correcting common mistakes

- Use *plié* while walking.
- Keep legs straight in *penché*.

### Advancement

- Vary spatial designs.
- Switch to using the instrumental version of the music once the students know the exercise.

## *Mr. Robin Red Breast*



**1 Mr. Robin Red Breast means spring is here at last. He's looking for some food**

In this exercise we are moving straight across the room. Start feet together parallel in first position. The hands are on the hips. Extend the right foot forward with the toes pointed and the standing leg bent (*plié*). Then step onto the right leg placing the toes to the floor first. These are called ballet walks (*pas marché*). Repeat this with the left leg. This is done six times alternating feet, slowly, in time with the music.



**2 Beneath the green green grass**

Take one more step forward with the right leg, then step feet together with the left, back to parallel first position.



**3 He puts his head down**

Bend forward from the hips keeping feet together with legs straight. Place hands on the floor in front of you.



**4 Sticks his tail up. Pokes his beak into the earth**

Lift the right foot up off the floor while bending the knee. Extend the right leg, reaching it up to the ceiling, with the leg straight and the toes pointed. The standing leg remains straight.



**5 Pulls out a worm**

Bring the right leg back down to the floor to a squatting position, with hands on the floor in front. The head is tucked down.



**6 And gobbles him up**

Stand up with legs straight and up on the toes (*relevé*). The feet are together, with the arms in fifth position overhead.



7 And flies up to his branch

Run on the toes (*bourrée*) to the end of the room. The arms flap like a bird.



8 To perch.

When you reach the end of the room, turn around, placing feet together in parallel first position with hands on the hips. You are now ready to come back the other way, starting with the left leg this time.

---

## *Friendly Frogs*



### Goals

- Strengthen legs.
- Elevate with control.
- Increase aerobic activity.
- Improve coordination.
- Elongate back while jumping.

### Presentation and principles

- Jumping from a squatting position will strengthen the legs.
- This exercise should make repetition fun for the student.
- The students develop coordination and learn how to open the legs into a wide second position while jumping.
- Reaching the arms up and out creates an elongation of the spine while jumping.
- The students learn to jump with control, having to land the jump in a specific place.

### Correcting common mistakes

- Control jumps.
- Open legs while jumping.
- Land with feet together.
- Use upper body and arms to elongate back while jumping.

### Advancement

- Use the flower mats to vary spatial designs.
  - Once students have perfected their jumps, using maximum elevation and the coordination of a wide second position, you can have them jump over each other. They should take turns and work with a partner.
-

## Friendly Frogs



1 Students begin in a squatting position, in a line, with the hands on the floor, in front of them. Place seven mats (see page 5) in front of them in a straight line touching each other. Here we have mats with lily pads painted on them.



2 There is a fantasy pond, with lily pads floating about.



3 Where friendly frogs play all day, jumping and leaping about.



4 They leap and jump carefully from one lily pad to another.



5 They leap and jump carefully jumping over each other.



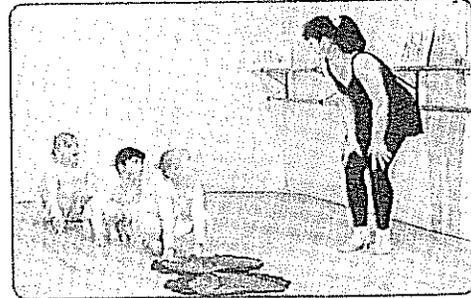
6 Take a big leap over then squat and hold



7 From one lily pad to another.



8 And when they run out of lily pads, they jump right in the water.



The first student jumps up into the air, with the arms reaching out and up overhead. The legs reach out to the front as well. Keep them straight with the toes pointed. The student lands on the first lily pad mat in a squatting position.

Repeat, landing on the second lily pad.

Repeat 2, landing on the third lily pad.

Repeat 2, landing on the fourth lily pad.

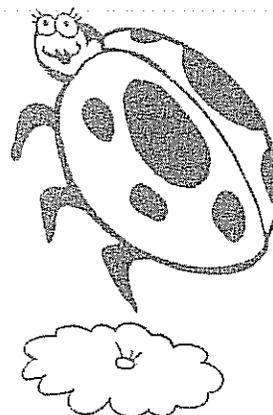
Repeat 2, landing on the fifth lily pad.

Repeat the jump landing on the sixth lily pad.

Spot the student for a front roll-over. Make sure you tuck the student's head in, then carefully roll him or her over. When finished, each one gets up and runs back to the end of the line. The next student begins.

---

## Leaping Ladybugs



### Goals

- Learn the terminology for and basic mechanics of *grand jeté*.
- Use coordination and control while leaping.
- Develop ankles and feet.
- Increase aerobic activity.
- Improve *port de bras*.

### Presentation and Principles

The purpose of this exercise is to teach students that a leap is executed by jumping from one leg to the other. The song lyrics will reinforce the terminology.

Students will learn to control their leaps as they leap from one specific spot to another.

Running on the toes (*bouffée*) will help them develop strong ankles and feet.

We create an awareness of movement of the arms (*port de bras*) by imitating the motions of a ladybug's wings. The students work on coordination as they move their arms and feet simultaneously.

### Correcting common mistakes

- Leap from one leg.
- Jump from two feet.
- Leap with control.
- Move arms continuously to develop the use of *port de bras* and coordination.

### Advancement

Once the students have learned to control their leaps, have them leap all the way over their mats.

---

## Leaping Lady Bugs



This exercise can be done straight across the room or diagonally. Place a mat in the center of the room. The picture shows a mat painted like a flower (see page 5).

1 Students stand in line and execute the exercise one at a time.



2 Lady bugs, lady bugs, all around. Lady bugs, lady bugs, leaping



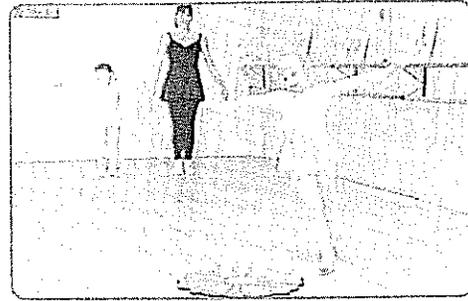
3 off the ground.



4 They run on their toes as fast as they can and leap onto a flower.



5 Then turn on their toes and then leap down and run and find another.



Run on the toes (*bourrée*) with the arms flapping like wings. Leap around the flower two times.

Leap (*bourrée*) back to the line where you started. The wings are still flapping.

Run on the toes (*bourrée*) and take a big leap on to the flower.

Turn on the toes (*bourrée*) one time. Take a big leap off of the flower and run on the toes, with the wings still flapping, to the other side of the room. The next student in line repeats the exercise.

---

## Green Green Galloping Grasshoppers



### Goals

Learn the terminology for and basic mechanics of gallop (*chassé*).

Successfully follow directional instruction.

Jump with elevation.

### Presentation and principles

This exercise will refine the student's ability to execute the basic motor skill of galloping (*chassé*).

The students learn how to take directional instruction, having to gallop in a set pattern and direction around their mat.

The motivation of jumping up to scare someone causes the students to achieve maximum elevation on their jumps and full use of their legs and feet.

The students have fun reacting to each other and "scaring" each other.

### Correcting common mistakes

Lead with the same leg when galloping (*chassé*).

Maintain gallop throughout exercise—no skipping or running!

### Advancement

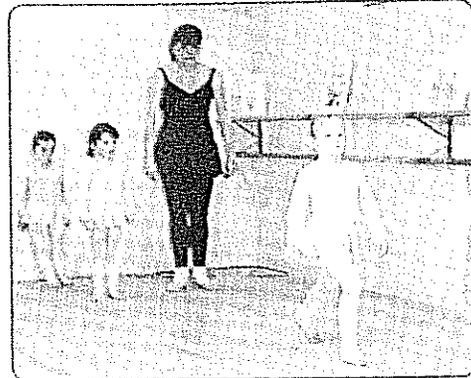
Instead of using one mat, place two or three around the room. Call the mats "rocks."  
Give children a more complicated pattern to follow as they travel to the rock (mat) to hide.

---

## Green, Green, Gallop-ing Grasshoppers



1 Step out with the right foot to the front. Then jump in the air and bring the left foot together to the right foot. Land on the left foot and step out again with the right foot and repeat. The left leg can lead, as well. The basic movements of galloping are the same as the *chassé* in ballet.



2 In the garden of fantasy the grasshoppers don't just hop, they gallop around the garden all day

This exercise is done moving across the room, working with a partner. Place an object in the middle of the room to represent a rock. We use a pile of our flower mats. The first student begins to gallop, as in 1, to the rock. Then he or she circles around the rock two times.



3 And hide behind a rock.

The student then crouches down, as if to hide behind the imaginary rock.



4 They gallop around the garden all day and hide behind a rock,

The next student gallops out to the rock.



5 And when they see you coming, they hop up and give you a scare,

The first student jumps up from behind the rock. The second student jumps up as if startled.



6 That's how the green, green, galloping grasshoppers, play all day, without a care.

The two students then take hands and gallop away to the other end of the room.

---

## *The Caterpillar Circle*

### Goals

- Learn to work in a circular spatial design.
- Improve musicality.
- Strengthen legs, ankles and feet.
- Successfully follow directional instruction.
- Work together to create a spatial design.



### Presentation and principles

- Help students keep the circular design by having them hold hands and spread out while making the circle larger.
- Encourage them to work together as circular directions are reinforced by everyone moving to the right or to the left at once.
- Children learn the difference between facing in or out of the circle. They will learn to orient themselves on the circle as they move forward and backward.
- Move in time to the music to develop musical sensitivity.
- Changing levels while walking makes the students aware of their body shapes as they strengthen their legs, ankles and feet.
- The students will learn to work together by holding hands while executing the upward and downward movements.

### Correcting common mistakes

- The students will initially have a difficult time grasping the concept of how to move the circle right and left. The easiest way to explain it to them is by having them turn to face the direction they will travel. Have them lead with their right hands to travel right and their left hands to travel left.
- When holding hands on the upward and downward movements, the students will learn that they need to balance themselves individually throughout the movements. Remind them not to pull and tug on their fellow students.
- Constantly work on making the upward and downward movements as big as possible.

### Advancement

- Change the directional instructions when facing inwardly and outwardly. One option is to have the students move the circle to the right when they face inward and to the left when they face outward.
-

## The Caterpillar Circle



Place an object in the middle of the floor to represent a purple flower. We have used a flower mat. Have the children make a big circle around the flower facing into the circle.

1 The feet are together in parallel first position, with hands on hips.



2 A bunch of fuzzy caterpillars



3 take hands and make a circle



4 And do their caterpillar dance



5 Round their favorite flower of purple.



6 Up 2, 3



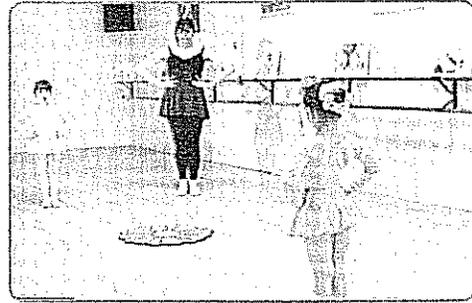
7 Down 2, 3



9 Down 2, 3, up 2, 3, down 2, 3 hold.



10 Up 2, 3, down 2, 3, up 2, 3 hold.



Bend (*plié*) and straighten the knees two times, in time with the music.

Run into the circle, around the flower and take one another's hands.

Bend (*plié*) and straighten the knees two times in time with the music.

Turn to the right, still holding hands. The left shoulder will be facing into the circle.

Take three steps, high up on the toes (*relevé*), moving forward, around in the circle in time with the music.

Take three steps while crouched down low, continuing to move around in the circle.

This is the same as 6 through 8, but in reverse. You begin down in the crouched position rather than up on the toes (*relevé*).

This is a repeat of 6 through 8.



**11 Then stay on their toes, and turn around, to face the outside**

Begin to turn to the right around yourself, way up on the toes (*bourrée* turn). As you turn, begin to open up the whole circle, making it bigger. Turn as many times as needed. The arms are in fifth position overhead.



**12 Of the circle.**

You will finish the turn facing the outside of the circle. The circle should now be big, the size of as the original circle as it was at the beginning of the exercise.



**13 Yellow fuzzy caterpillars take hands and make a circle. And do their caterpillar dance, round their favorite flower of purple**

The students now back up into the circle and hold hands facing the outside of the circle while executing the repeated movements 2 through 12.

Up 2, 3, down 2, 3,  
up 2, 3, hold.  
Down 2, 3, up 2, 3,  
down 2, 3 hold.  
Up 2, 3, down 2, 3,  
up 2, 3 hold.



**Then stay on their toes and turn around and face the inside**

Begin to turn right, around yourself, high up on the toes (*bourrée* turn). As you turn, begin to open up the circle, making it bigger. Turn as many times as needed. The arms are in fifth position overhead.



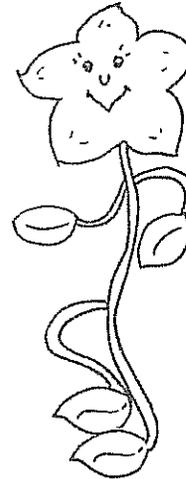
**Of the circle.**

You finish the turn facing into the circle. The circle should be as big as it was when the exercise was started. The hands are on the hips with the feet together in parallel first position.

## Prancing Petunias

### Goals

- Learn how to prance.
- Strengthen legs, ankles and feet.
- Learn to follow each other.
- Use spatial design concepts creatively.
- Develop sensitivity to music.
- Increase aerobic activity.
- Reinforce ability to use legs individually.



### Presentation and principles

This exercise introduces prancing, one of the basic movements in dance. The *coupé* position is reinforced.

Encourage students to follow the song lyrics to reinforce proper use of legs while prancing. Paying attention to the lyrics will also help the students stay in time with the music.

Placing the mats randomly around the room, the leader can create his or her own spatial design while prancing around them. The other students learn to follow a pattern of direction that is not previously set.

Having to stop and start again to take a breath helps develop each student's sensitivity to the music. They should dance for three sets of eight counts and hold during the fourth set of eight counts.

### Correcting common mistakes

- Keep the foot pointed in *coupé*.
- Hold the shape of the *coupé*, keeping foot against ankle
- Prance in time to the music.

### Advancement

Switch to using the instrumental version of the music once the students learn when to stop and start.

## *Prancing Petunias*

This exercise teaches students how to prance.



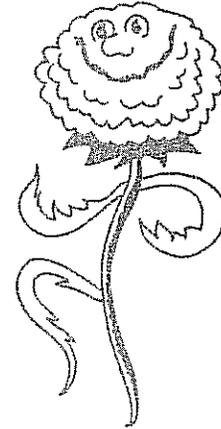
1 Jumping from one foot to the other, place the foot on the ankle with toes pointed (*coupé*).



2 Right and left, right and left, prancing like petunias. Right and left, right and left, from one foot to the other. Right and left, right and left, we stop and take a rest. Getting ready to prance again, we take a big deep breath.

This exercise has no specific spatial directions. It can be done in various ways. In the picture we are playing “follow the leader” while prancing through the flower mats. When the lyrics say “**take a big deep breath,**” the students stop and take a breath to rest.

## *Marching Marigolds*



### Goals

- Refine the marching step.
- Develop sense of rhythm.
- Successfully follow one another.
- Create personal spatial designs.
- Successfully follow spatial instructions.
- Increase aerobic activity.
- Reinforce individual use of legs.

### Presentation and principles

- A marching step is relatively easy for students to comprehend. Since it is not a difficult movement, you are able to work on refining the step for use in dance.
- Work on the shape of a *passé*, holding the foot firmly against the knee.
- Marching to the music and lyrics will develop musicality, rhythm and ability to differentiate between using the right or left leg.

### Correcting common mistakes

- Keep foot pointed in *passé*.
- Keep foot on knee while in *passé*.
- March in time to the music.

### Advancement

- Vary spatial designs. Let the students create their own spatial designs or ask them to create a certain design.

## Marching Marigolds



This exercise can be done in many different ways, using various spatial directions and instructions. In this picture we have placed flowered mats around the room. The students play "follow the leader," while marching in time with the music. They are learning to march while picking up the knees and placing the foot on the supporting knee with the toes pointed (*passé*). This exercise will develop a sense of musicality and rhythm.



**1** Right left right left, ready set and go  
Beautiful blooming marigolds are marching in a row  
Right left right left, ready set and go  
Beautiful golden marigolds know how to point their toes.



**2** They lift their petals up very, very, high  
Reaching for the sun, way up in the sky.



**3** Right, left, right, left, ready set and go  
Beautiful blooming marigolds are marching in a row  
Right, left, right, left, ready set and go  
Beautiful golden marigolds know how to point their toes.



**4** They lift their petals way up high, so I'm told  
Because it is the sun that makes them beautiful and gold.



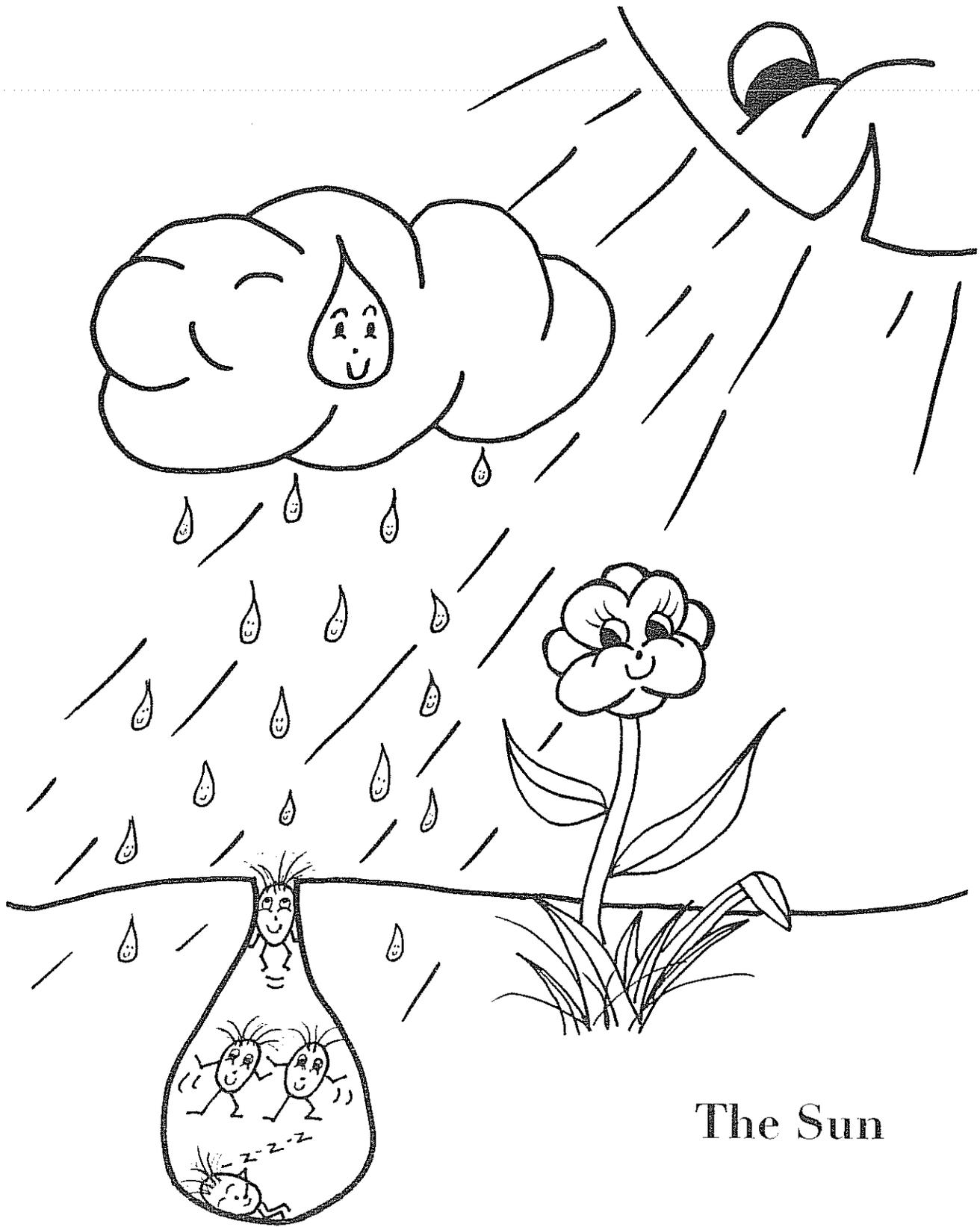
**5** Repeat



**6** Right, left, right, left, ready set and go  
Beautiful blooming marigolds are marching in a row.

# *Coloring Pages for Students*

Teachers may photocopy the following pages  
for their students to color.



The Sun

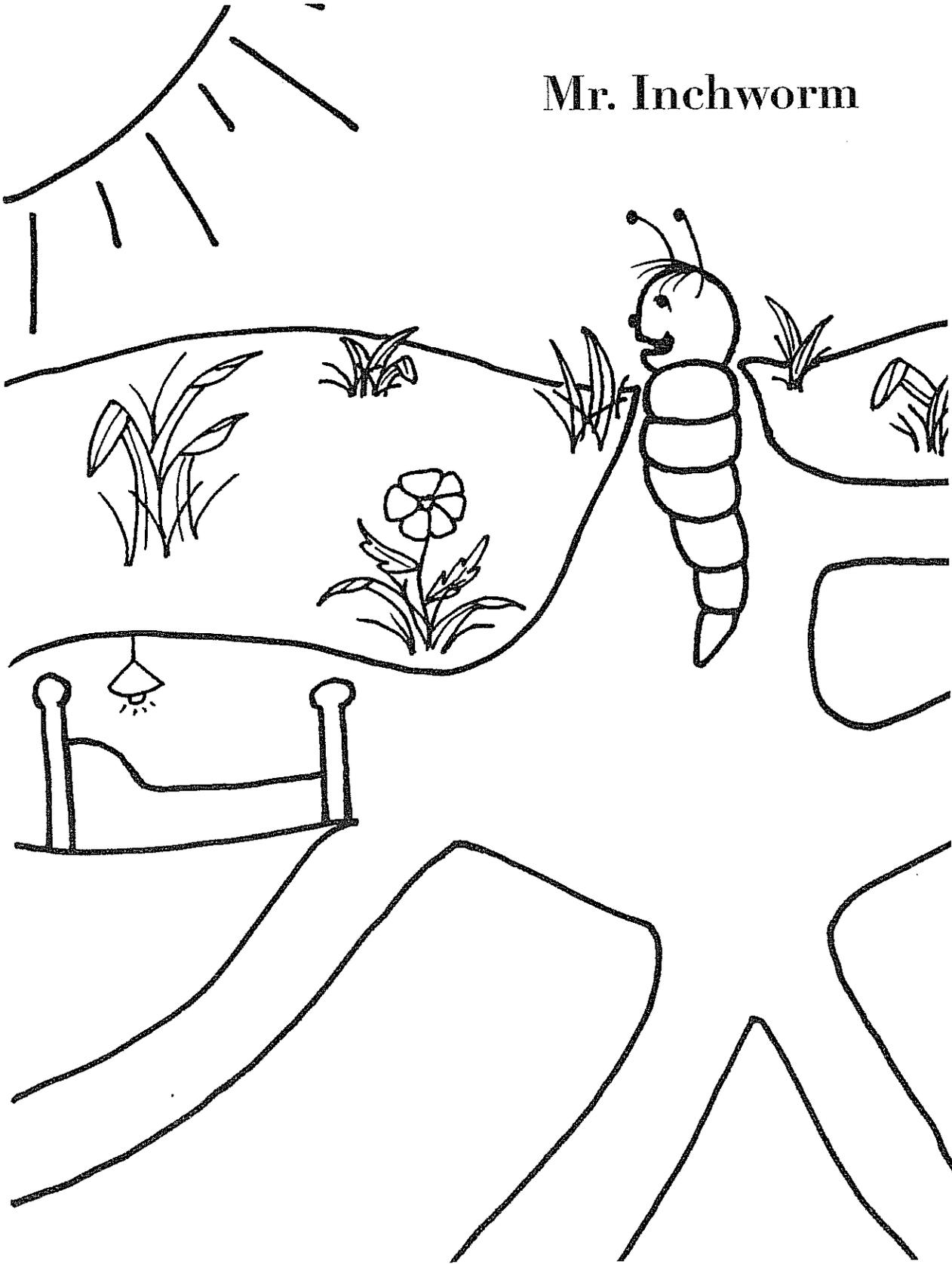


It's Morning

Butterfly



Mr. Inchworm

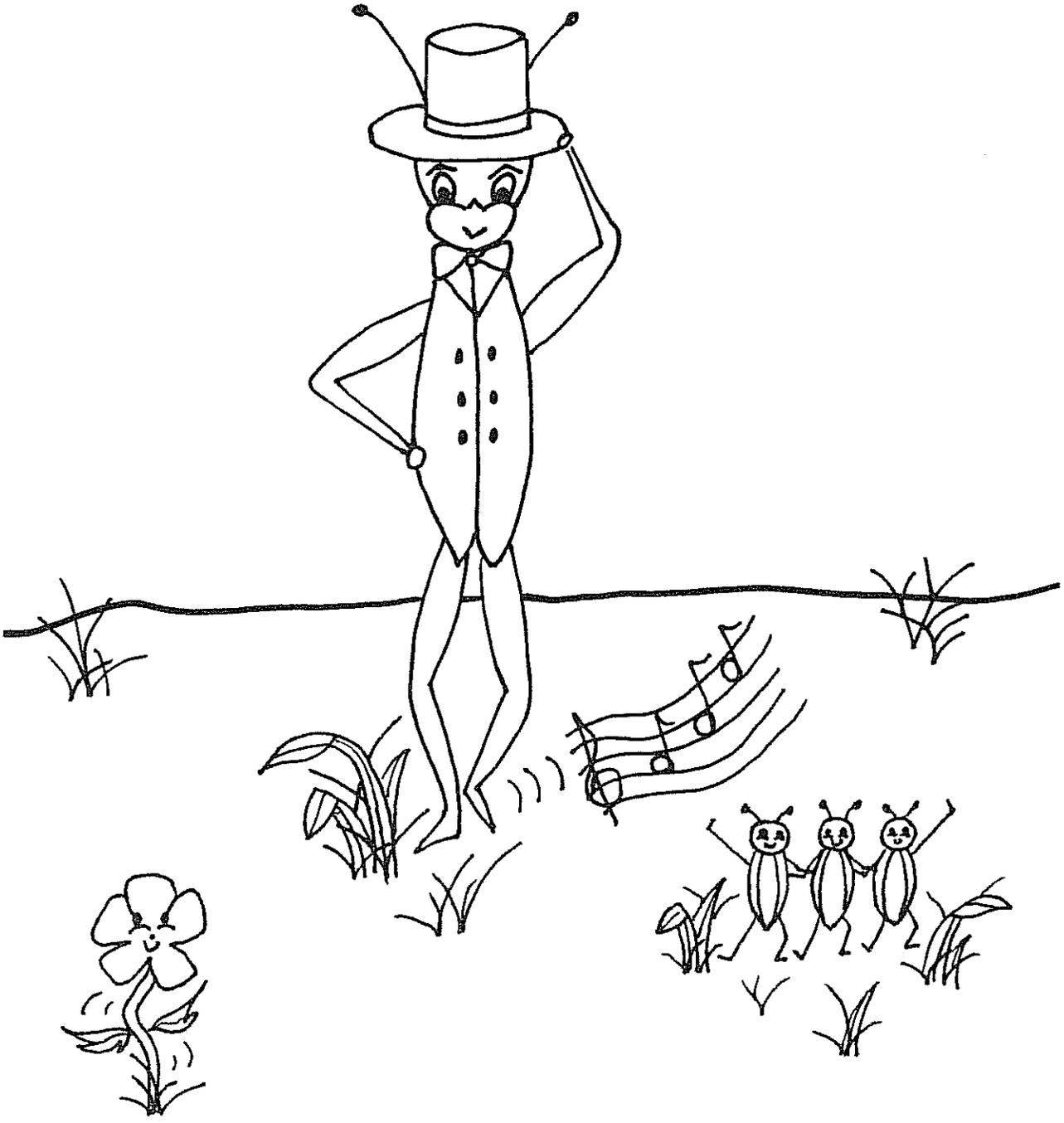


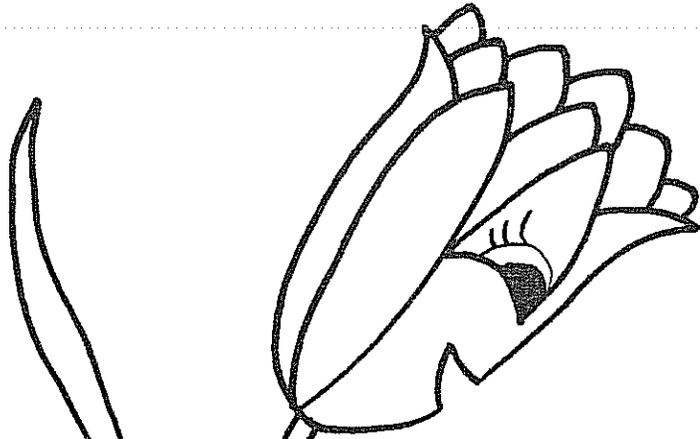


Big Oak Tree

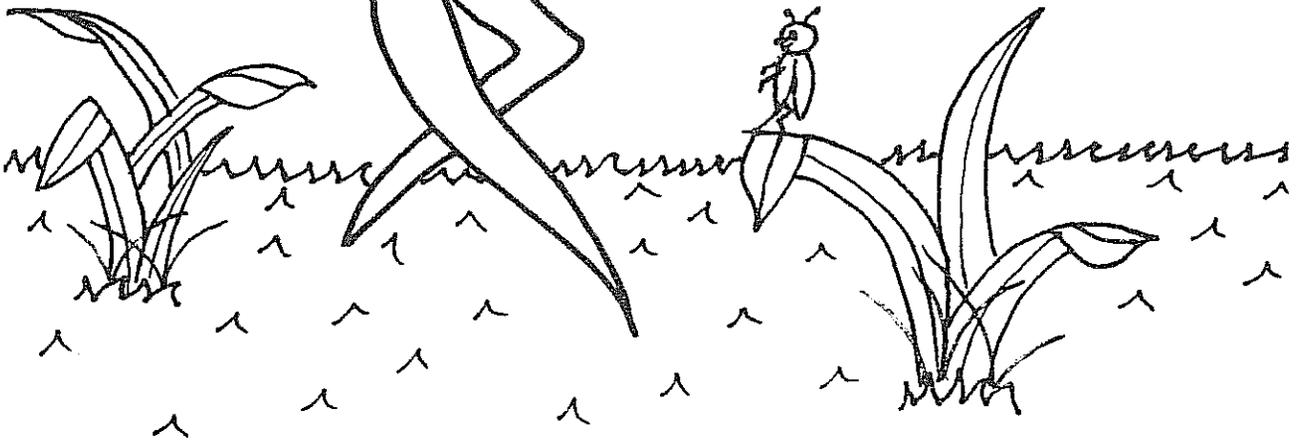
# Coupé the Cricket

(koo-pay)





**Tendu the Tulip**  
(tahn-dew)





Port de bras  
the Spider  
(pawr-duh-brah)



Skippy the Squirrel

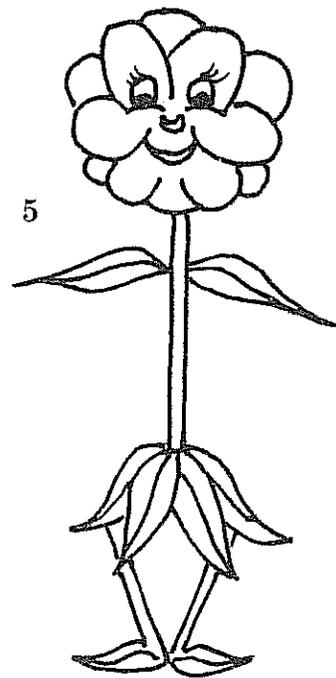
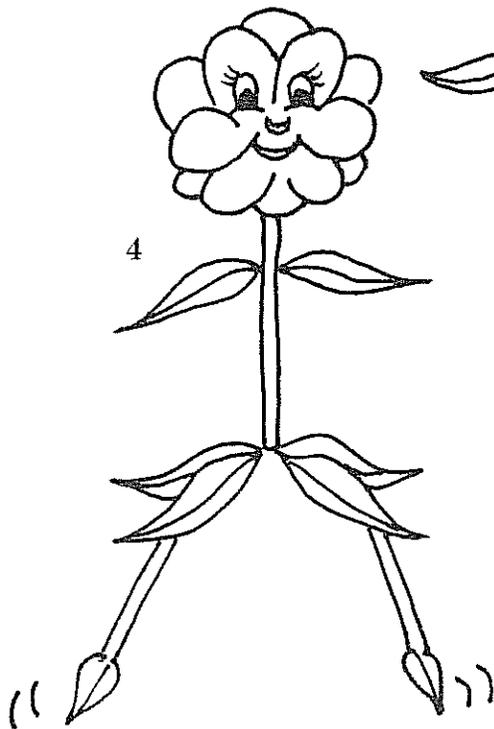
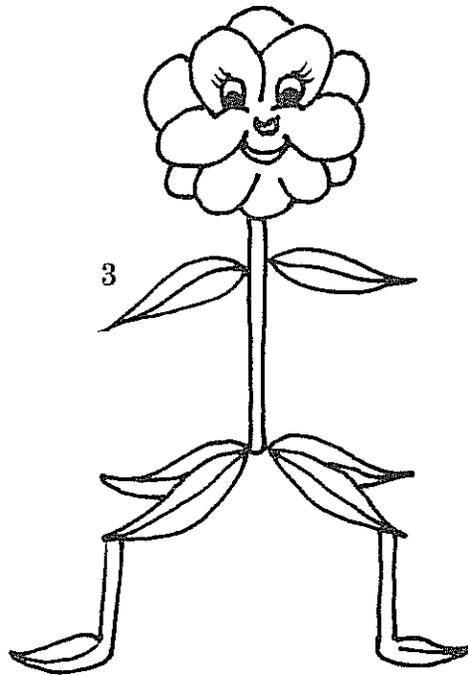
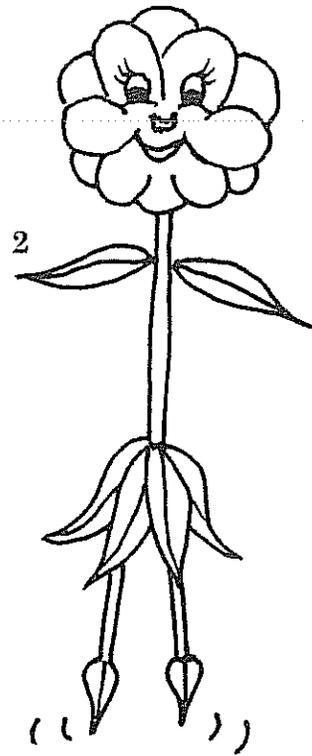
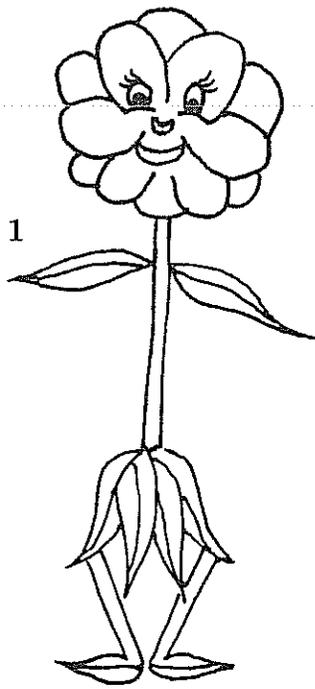
# Chassé the Chipmunk

(sha-say)



# Échappé Azalea

(ay-sha-pay)



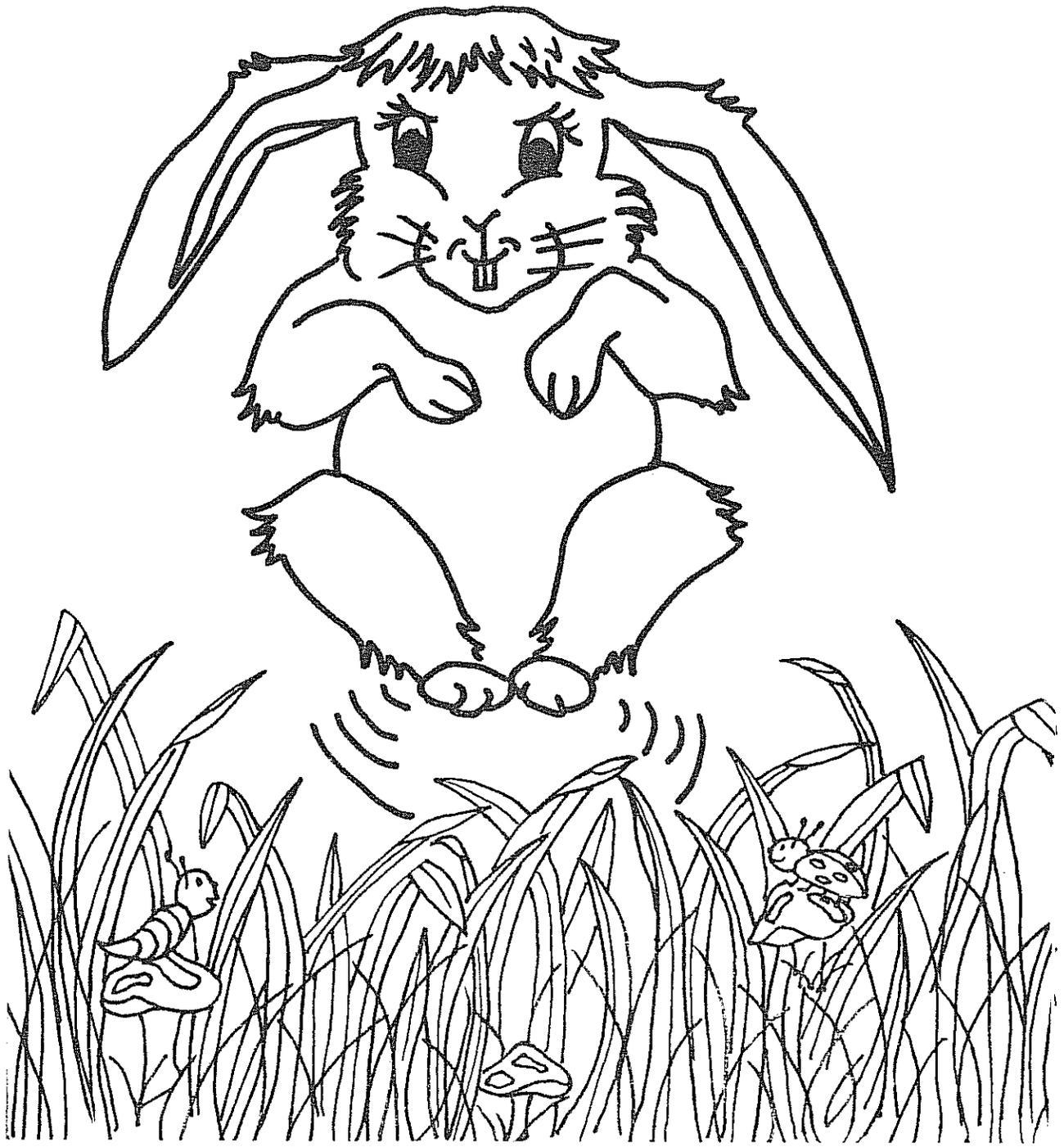
# Bourrée the Bee

(boo-ray)



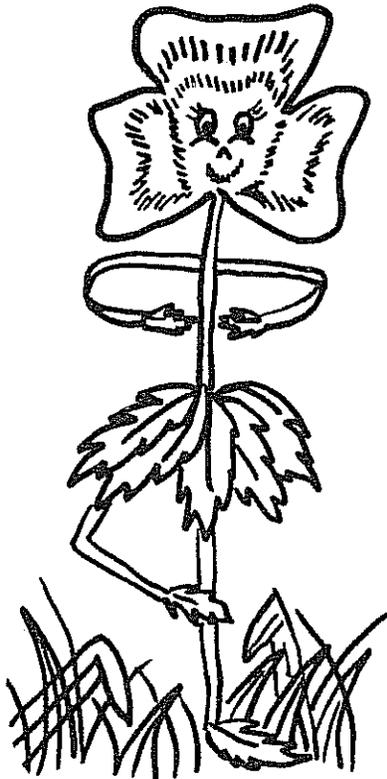
# Sauté the Bunny

(soh-tay)

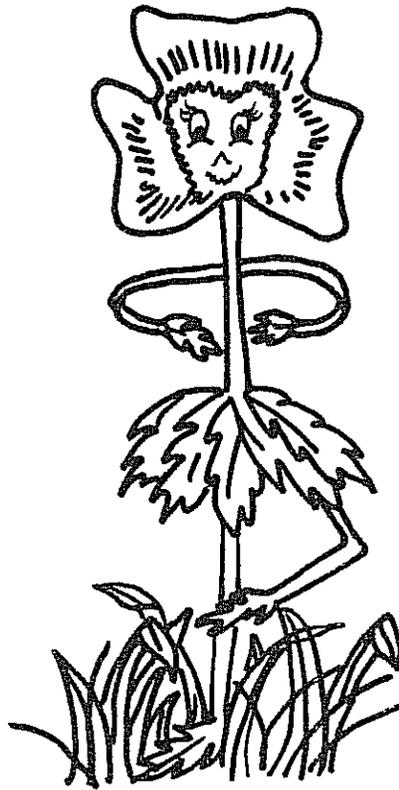


# Pas de Chat the Pansy

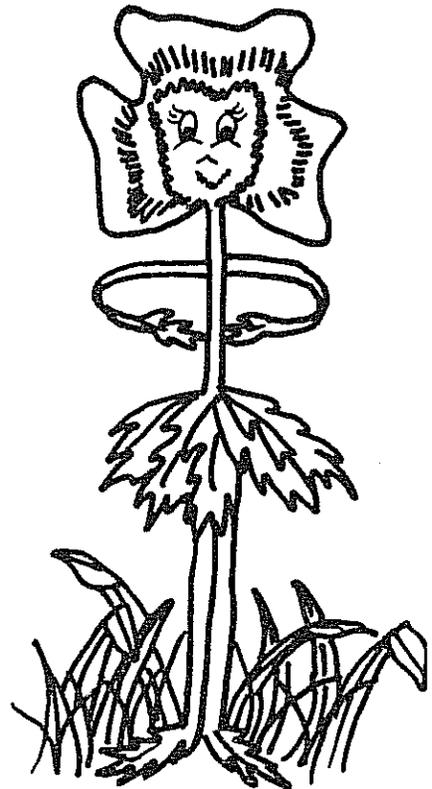
(pah-duh-shah)



*passé*



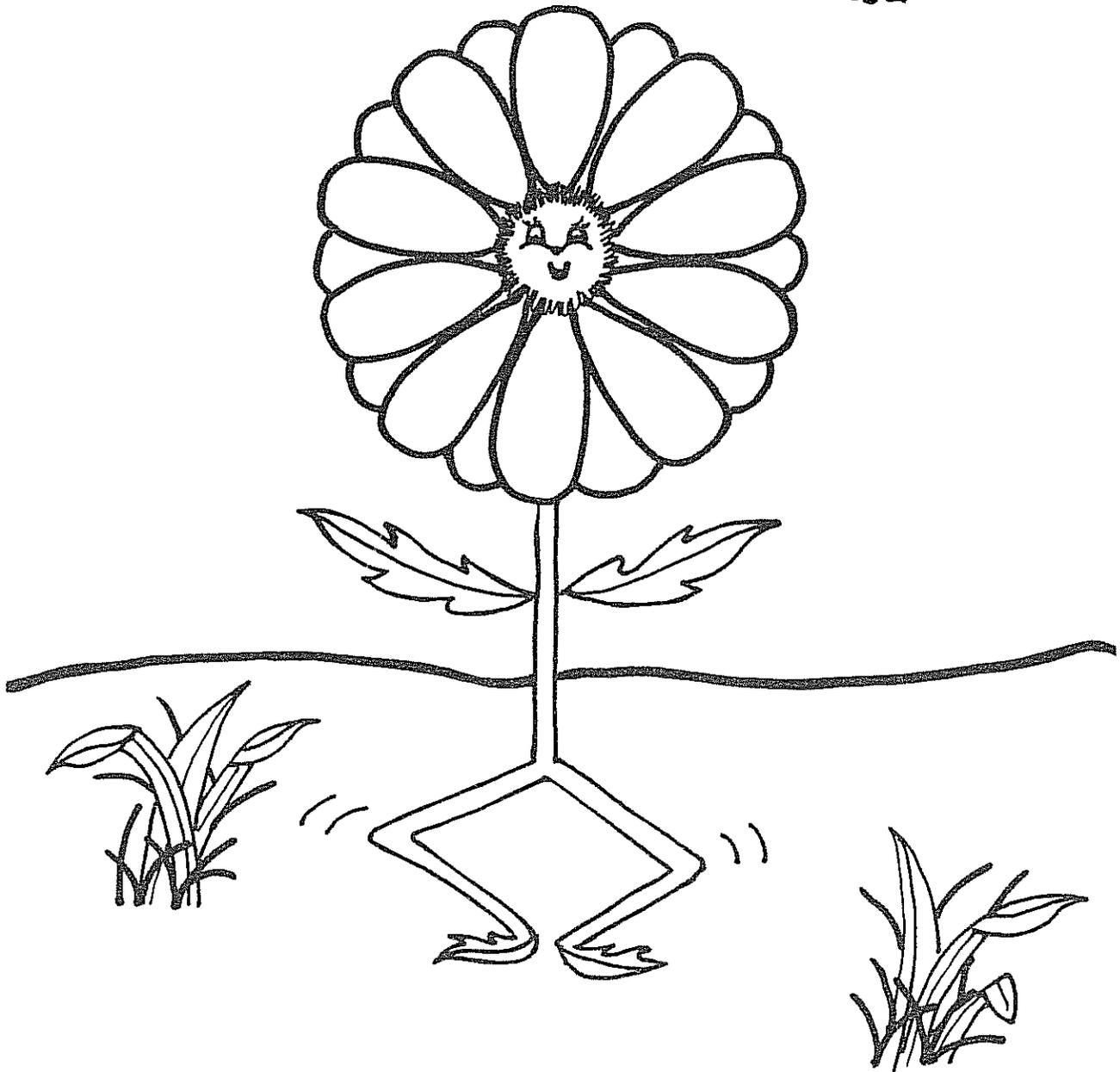
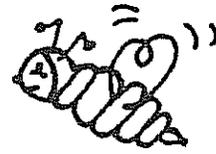
*passé*



first

# Plié the Poppy

(plee-ay)

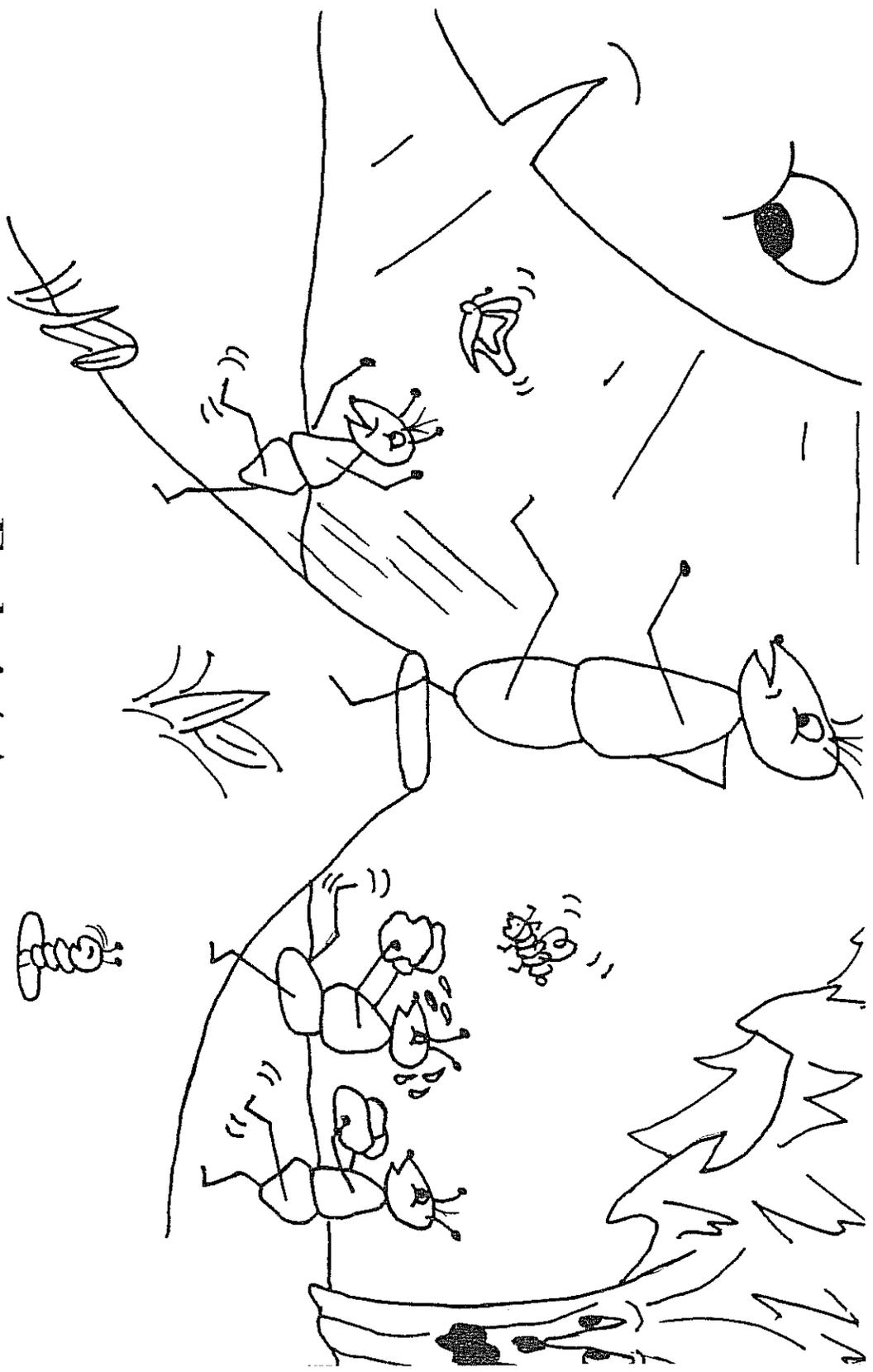


# Révérence

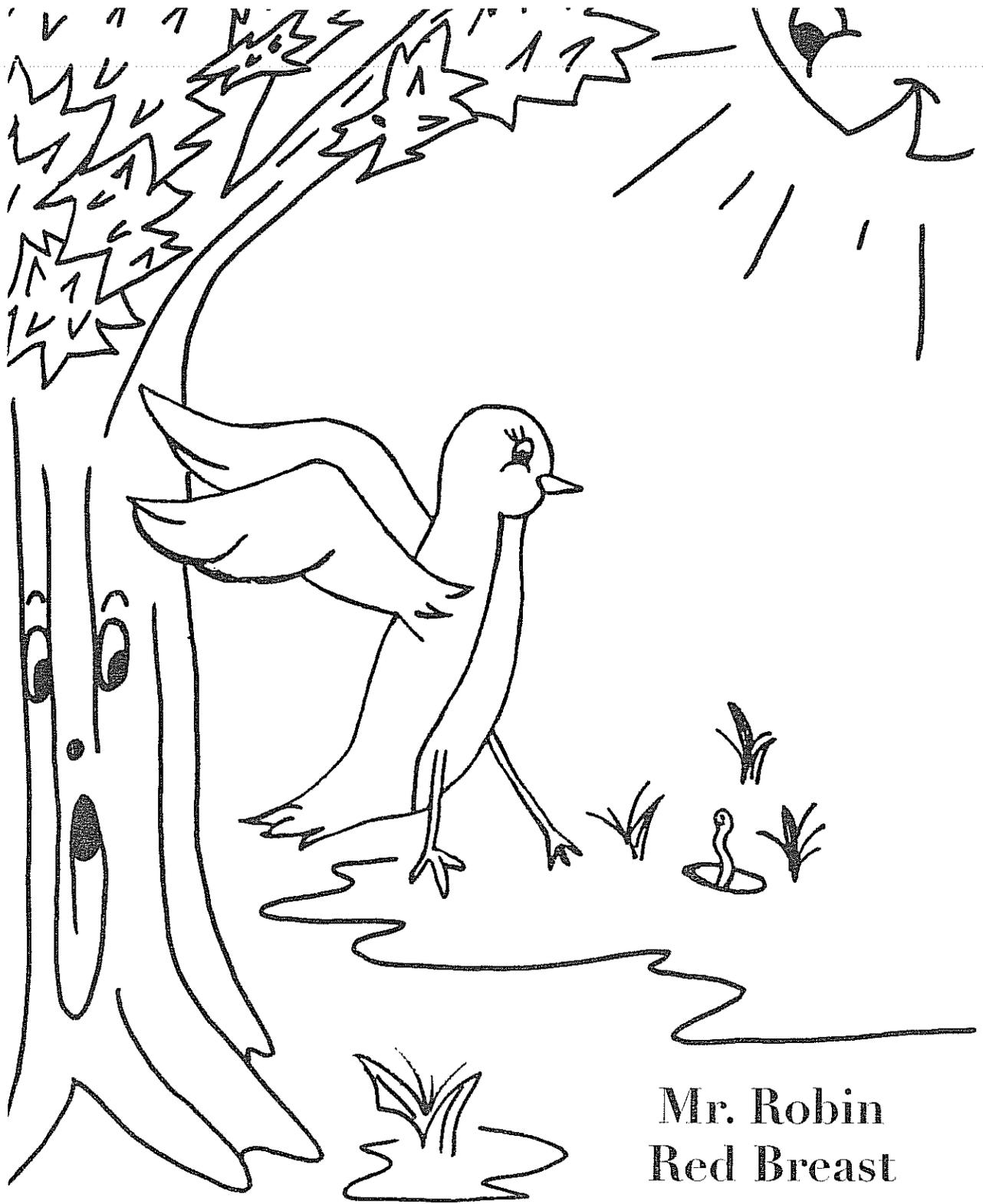
(ray-vay-rahns)







**Emboîté Ants**  
(em-bwa-tay)



Mr. Robin  
Red Breast

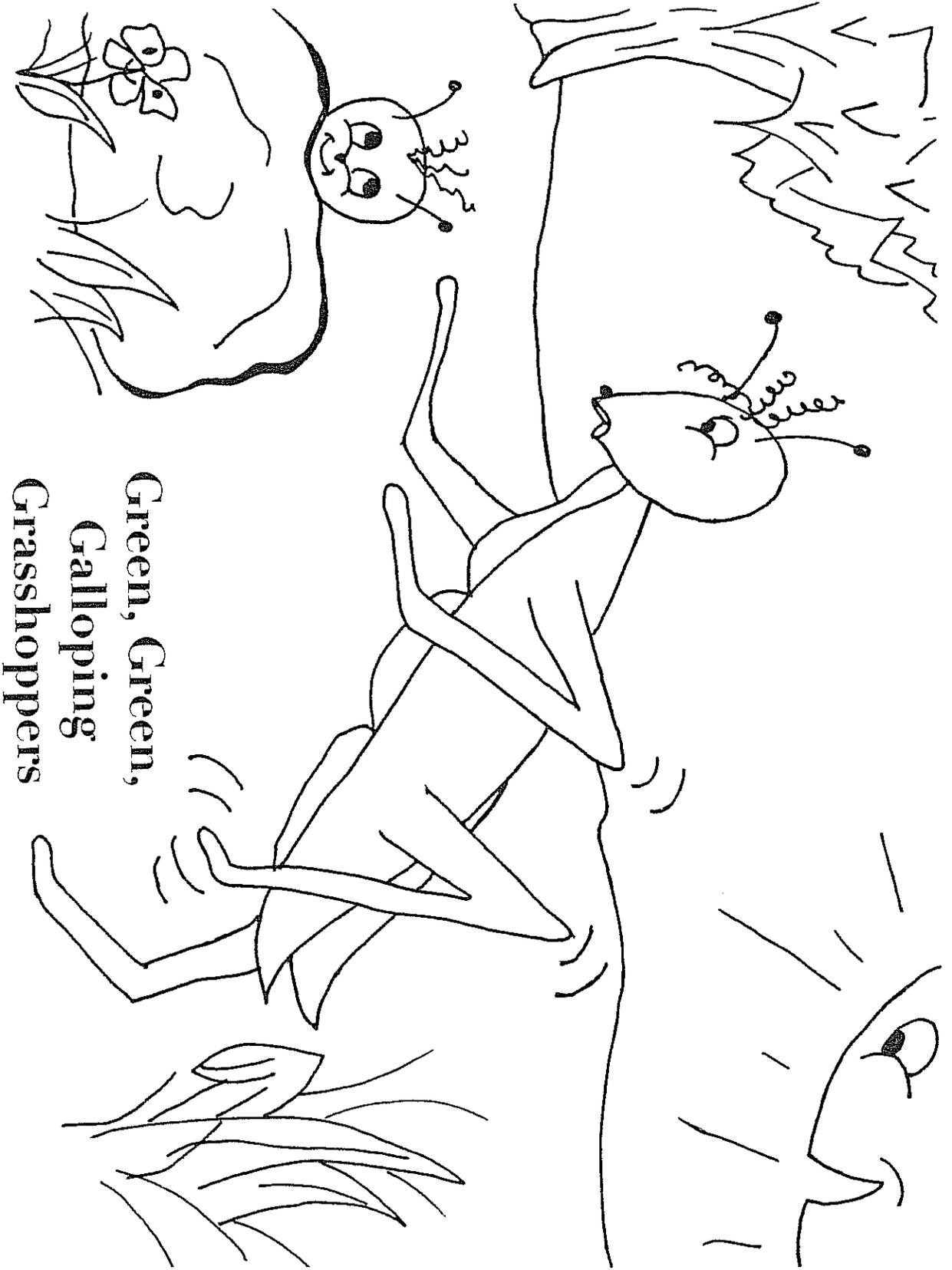
---

# Friendly Frogs



# Leaping Ladybugs

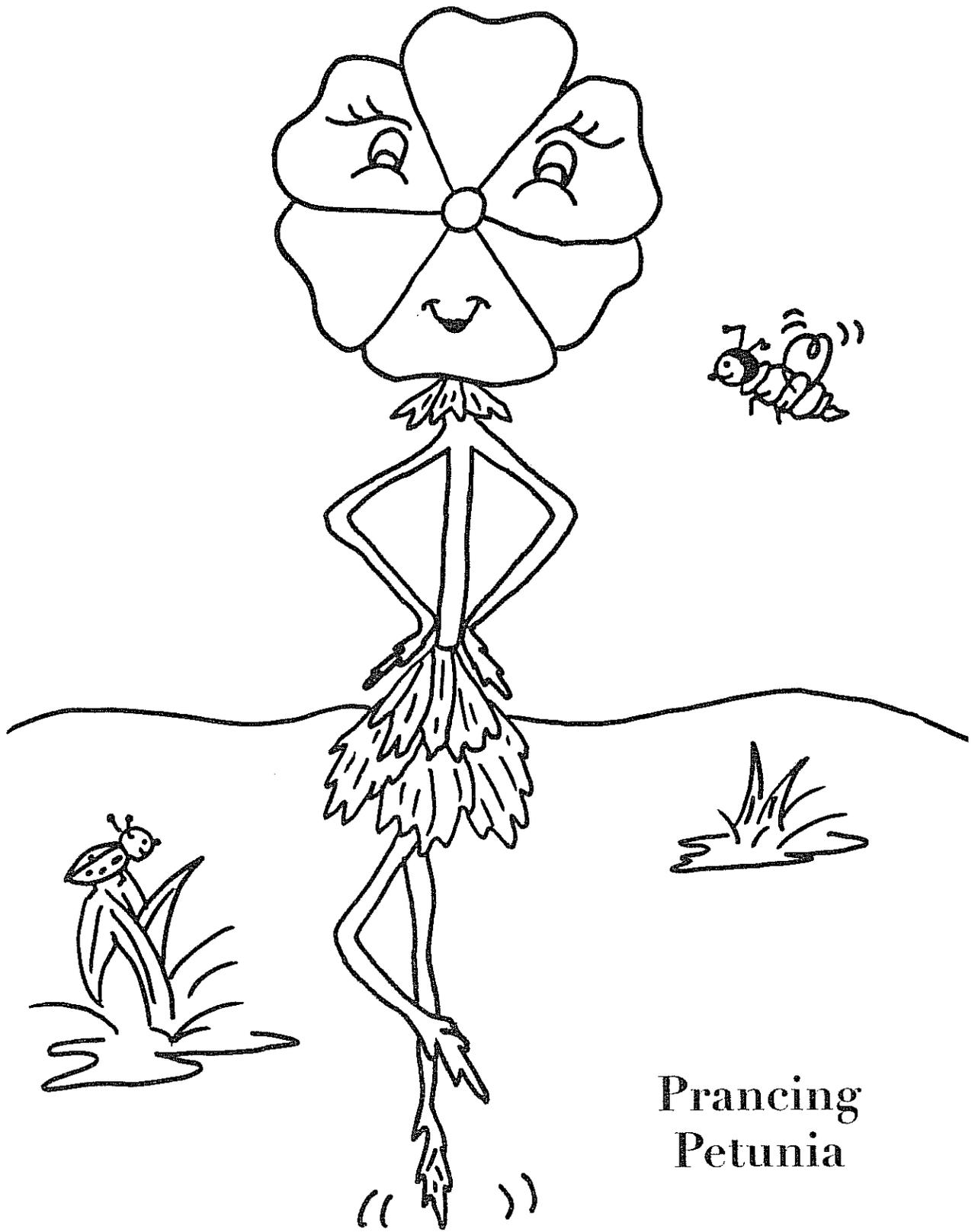




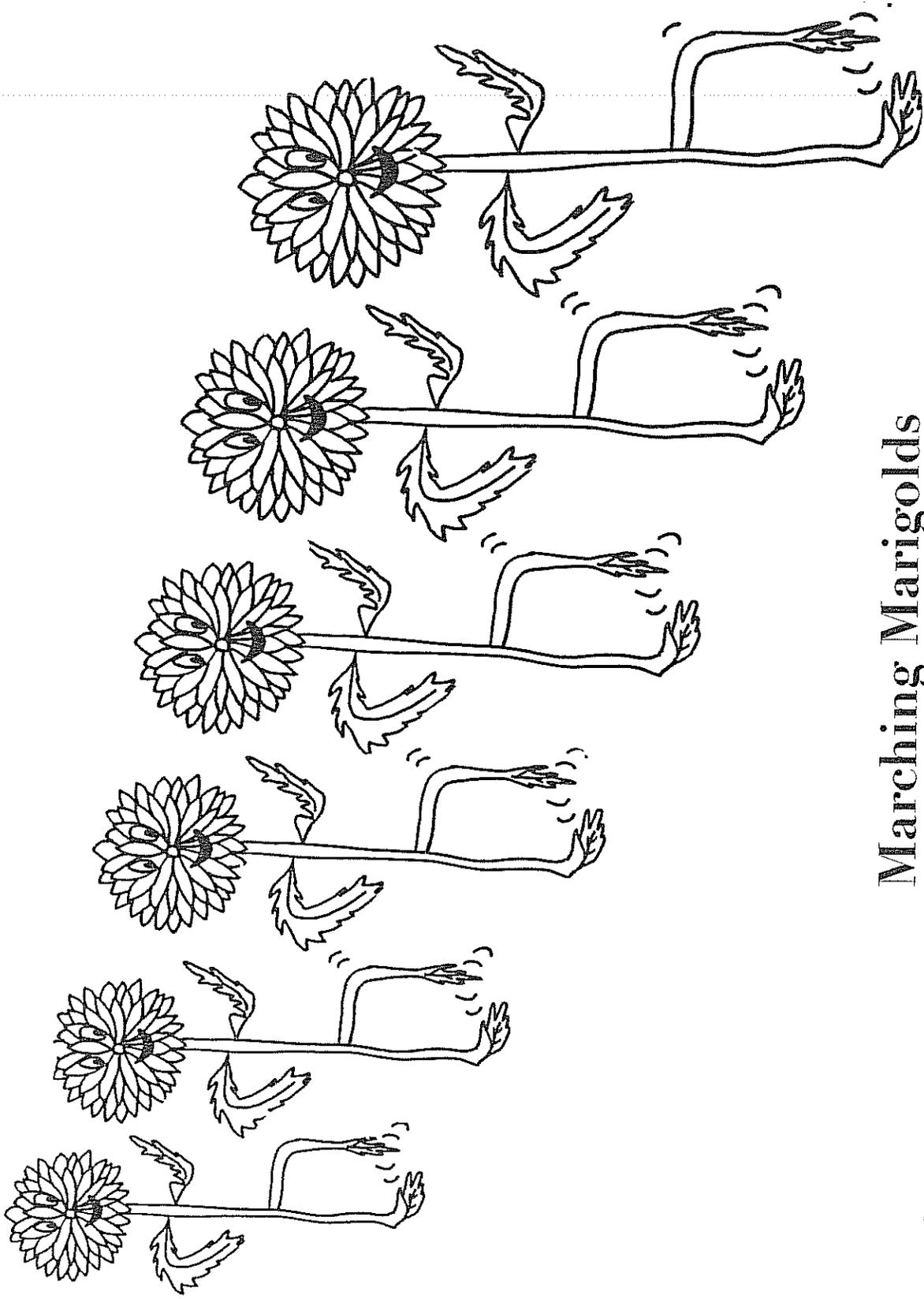
Green, Green,  
Galloping  
Grasshoppers

# The Caterpillar Circle





Prancing  
Petunia



Marching Marigolds

---

# *Disk Programs*

Concept and lyrics by Rosemary Boross

Music by Bruce Foster

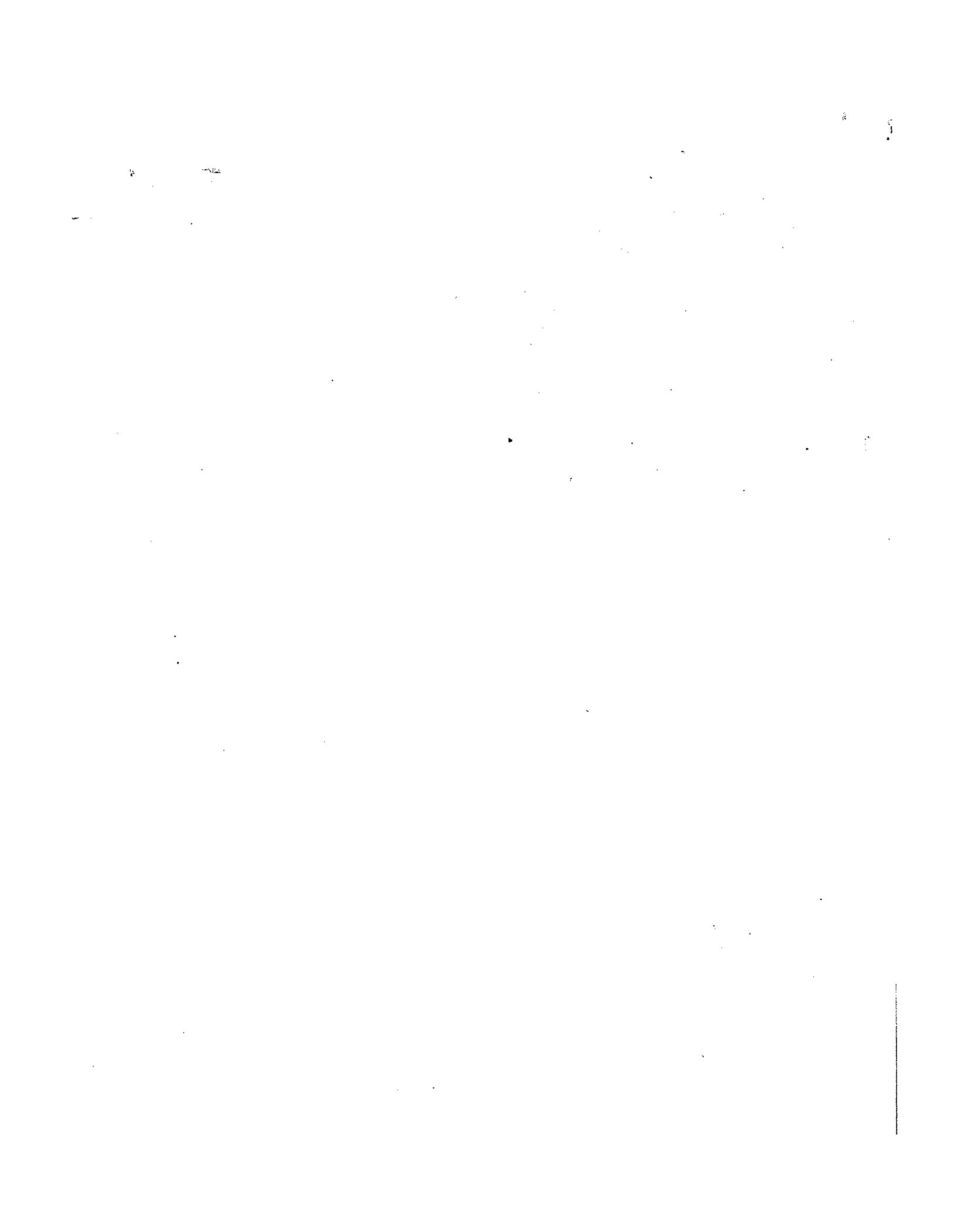
## *A Fantasy Garden Ballet Class (Volume I)*

1. The Sun (vocal)
2. The Sun (instrumental)
3. It's Morning (vocal)
4. It's Morning (instrumental)
5. Butterfly (vocal)
6. Butterfly (instrumental)
7. Mr. Inchworm (vocal)
8. Mr. Inchworm (instrumental)
9. Big Oak Tree (vocal)
10. Big Oak Tree (instrumental)
11. Tendu the Tulip (vocal)
12. Tendu the Tulip (instrumental)
13. Port de bras the Spider (vocal)
14. Port de bras the Spider (instrumental)
15. Skippy the Squirrel (front & back)
16. Skippy the Squirrel (right & left)
17. Skippy the Squirrel (instrumental)
18. Chassé the Chipmunk (1 clap)
19. Chassé the Chipmunk (2 claps)
20. Chassé the Chipmunk (3 claps)
21. Échappé Azalea (vocal)
22. Échappé Azalea (instrumental)
23. Coupé the Cricket (vocal)
24. Coupé the Cricket (instrumental)
25. Bourrée the Bee
26. Sauté the Bunny
27. Pas de chat the Pansy
28. Plié the Poppy
29. Creative Movement
30. Goodbye (Révérence) (vocal)
31. Goodbye (Révérence) (instrumental)

---

*A Fantasy Garden Ballet Class (Volume II)*

1. Emboîté Ants (vocal)
  2. Emboîté Ants (instrumental)
  3. Mr. Robin Red Breast (vocal)
  4. Mr. Robin Red Breast (instrumental)
  5. Friendly Frogs (vocal)
  6. Friendly Frogs (instrumental)
  7. Leaping Lady Bugs (vocal)
  8. Leaping Lady Bugs (instrumental)
  9. Marching Marigolds (vocal)
  10. Marching Marigolds (instrumental)
  11. Green Galloping Grasshoppers (vocal)
  12. Green Galloping Grasshoppers (instrumental)
  13. The Caterpillar Circle (vocal)
  14. The Caterpillar Circle (instrumental)
  15. Prancing Petunias (vocal)
  16. Prancing Petunias (instrumental)
-



# Ballet Beginnings for Children



## *Pre-School* Movement Fundamentals for Ages 3 and 4



***Ballet Beginnings*** is designed specifically to gently prepare very young students for ballet technique. Using her years of experience in teaching ballet, Rosemary Boross has created a *Fantasy Garden* of creatures that will inspire very small children to learn each classic ballet movement, learn the name of the movement and to remember both – all while having a wonderful time, developing their bodies and an interest and devotion to ballet.



Teaching strategies are organized around a complete lesson plan for a year that includes warm-up, creative movement, center work and work across the floor.



Each character is named for the step that is being taught in a particular lesson: *Pas de chat the Pansy*, *Coupé the Cricket*, *Shippy the Squirrel*, *Tendu the Tulip* and many more imaginative characters that will inspire the teacher as well as the student.



Every lesson is beautifully structured with clearly-stated *Goals*, *Presentation and Principles*, *Correcting Common Mistakes* and *Advancement* followed by the exercise itself. And each line is matched to the beat of the music especially written for the exercise on the CD included.

**Rosemary Boross**, known nationally as an expert on children's dance education, made her professional dance debut at fifteen with New York City's Metropolitan Opera Ballet and then danced with the Radio City Ballet and the Rockettes. Her extensive career as a dance educator includes teaching at the Alvin Ailey American Dance Center and the American Dance Machine. She travels extensively to give teacher-training seminars for the Dance Educators of America, Dance Masters of America and National Association of Dance Masters. She owns and directs the New Jersey Dance Center. As a choreographer, she has staged more than twenty-five musicals in summer stock and many original ballets. Rosemary has produced twelve dance training DVDs for Kultur International Dance Films. Her latest production is *The Visual Dictionary of Ballet for Children*.



Princeton Book Company, Publishers  
614 Route 130 Hightstown, NJ 08520  
[www.dancehorizons.com](http://www.dancehorizons.com)

ISBN 978-0-87127-289-8



52495



9 780871 272898

*Los primeros pasos de  
ballet para niños*

*Rosemary Boross*

*Los fundamentos del  
movimiento en preescolares  
de 3 y 4 años*

*Traducción: Cristina Zúñiga*

# *Los primeros pasos de ballet para niños*

## *Los fundamentos del movimiento en preescolares de 3 y 4 años*

En la contraportada se encuentran 2 CD con la música para acompañar estas clases. Cada uno de los ejercicios en este libro son demostrados en el DVD *Una clase de ballet en el jardín de la fantasía I y II*.

Este programa está diseñado para la preparación de pre-ballet a preescolares de tres o cuatro años que aun no pueden ingresar a ballet.

Puede realizar el pedido de *Una clase de ballet en el jardín de la fantasía* por separado, DVD I y II, a Editoriales *Princeton Book Company*, 614 Route 130, Hightstown, Nueva Jersey 08520

1-800-220-7149

[www.dancehorizons.com](http://www.dancehorizons.com)

*Los primeros pasos de  
ballet para niños*

*Los fundamentos del movimiento en  
preescolares de 3 y 4 años*

*Rosemary Boross*

Incluye 2 CD

Editoriales *Princeton Book Company*

Hightstown, Nueva Jersey

Copyright ©2008, Rosemary Boross  
Todos los derechos reservados.

Diseño e ilustraciones por John McMenamin  
Dibujos para colorear por Rosemary Boross  
Diseño de portada por Connie Woodford

Catalogación en la publicación  
(Realizado por *The Donohue Group, Inc.*)

Boross, Rosemary

Los primeros pasos de ballet para niños: los fundamentos del movimiento en  
preescolares de 3 y 4 años/ Rosemary Boross.

XXX p. : XXX ill. ; XXX cm. + 1 disco de música

“Incluye CDs”

ISBN-13: 978-0-87127-289-8

ISBN-10: 0-87127-289-X

1. Ballet—Estudio y enseñanza (Preescolar) 2. Ballet clásico-- Manuales, folletos, etc.  
I. Título.

GV1788.5 .B67 2007  
792.8

Editoriales *Princeton Book Company*  
614 Route 130  
Hightstown, NJ 08520  
[www.dancehorizons.com](http://www.dancehorizons.com)

# Índice



Introducción	1
Estructura de una clase preescolar	2
Seleccionar los ejercicios adecuados	2
Planificando la clase	3
Calentamiento	4
Centro	4
Ejercicios laterales	4
Danza libre	4
<i>Réverénce</i> (saludo final)	4
Métodos de enseñanza para preescolares	5
Materiales de apoyo	5
Imágenes	6
Juegos	7
Música	7
Asistentes	7
Metodología de la clase	7
Una clase de ballet en el jardín de la fantasía parte I	9
Ejercicios de calentamiento	9
El sol	10
¡Ya amaneció!	16
Soy una mariposa	18
Sr. Oruga	21
Soy un gran Roble	27
El grillo <i>Coupé</i>	30

Ejercicios de centro	34
El tulipán <i>Tendu</i>	34
La araña <i>Port de bras</i>	40
La ardilla <i>Skippy</i>	44
La ardillita <i>Chassé</i> (aplausos 1, 2 y 3)	48
La azalea <i>Échappé</i>	55
La abeja <i>Bourrée</i>	58
El conejo <i>Sauté</i>	62
La violeta <i>Pas de Chat</i>	66
La amapola <i>Plié</i>	69
Danza libre	71
<i>Révérance</i> (saludo final)	72
Una clase de ballet en el jardín de la fantasía parte II	
Ejercicios de centro	75
Las hormigas <i>Emboîté</i>	76
Sr. Petirrojo	78
Ranitas amigas	81
Mariquitas saltarinas	83
Saltamontes verdes al galope	85
El círculo de la oruga	87
La cabalgata de las petunias	90
La marcha de las caléndulas	92
Páginas para colorear	94
Pistas musicales	120

# *Introducción*



Las clases que contiene este libro están dirigidas para preescolares de 3 y 4 años, en las cuales aprenderán de una manera fácil y divertida la terminología, movimientos y tradiciones del ballet.

El libro está estructurado para ayudar a los maestros de danza a aplicar un método de enseñanza comprobado que además es útil para los padres que quieren tener conocimiento de lo que sus hijos e hijas deben aprender en sus primeros años de danza. Contiene ideas sobre los fundamentos de la enseñanza en preescolares, niveles de entrenamiento, materiales de apoyo y ejercicios de clase que pueden ser utilizados para los fundamentos del movimiento. Siento que la formación en preescolares es de suma importancia ya que estos son sus años de formación es de suma importancia que sean orientados en la dirección correcta, de esa manera se les dará una buena base que los prepare para su futuro en el ballet.

La enseñanza en estudiantes mayores no es la misma que en estudiantes que apenas tienen 3 y 4 años, esto se debe a que son muy jóvenes y no poseen coordinación muscular, concentración y habilidad para comprender la complejidad de la técnica del ballet enseñada en una clase estándar. ¿Qué debe incluir en su formación? ¿Cómo se deben desarrollar sus cuerpos? ¿Cómo transmitirles la espiritualidad de la danza e incluso inculcar amor y respeto por la misma? ¿Qué anima su deseo de aprender? Y más importante, ¿Cómo puede prepararlos para la técnica del ballet sin lastimar sus cuerpos?

Con una técnica básica de calidad, el objetivo para la enseñanza de los fundamentos del ballet clásico debe ser igual para los estudiantes de todas las edades. ¿Cómo hacemos para ayudar a los preescolares a lograr estas metas? Para que mantengan el interés o despertar su interés en bailar sin duda las clases largas, lentas y repetitivas no serán las más adecuadas; entonces, ¿Qué es lo que les enseñamos? ¿Cómo los inspiramos? ¿Cómo lograr que estén preparados de forma física y motivarlos a continuar con el siguiente nivel?

Enseñar a estas edades es una tarea compleja y difícil ya que no hay una clase de ballet estándar.

La clave se encuentra en escoger apropiadamente los fundamentos para el nivel de preescolares.

# *Estructura de una clase preescolar*



Una clase de 30 a 45 minutos es suficiente para niños de tres y cuatro años, la cual debe incluir ejercicios de estiramiento y fortalecimiento los cuales se repiten para entrenar sus cuerpos sin lesionarlos. Deben aprender que es danza y la importancia de su técnica además aprender poco a poco la disciplina que requiere una clase y la importancia de asimilarla y vivirla día a día; esto puede parecer abrumador para niños tan pequeños pero todo se puede lograr cuando su nivel de comprensión y fisicalidad son tomados en cuenta para la clase.

## **Seleccionar los ejercicios adecuados**

Es importante recordar que no se debe exigir a los estudiantes ejecutar movimientos complejos que requieren coordinación y concentración más allá de sus capacidades; ya que al exigir demasiado se causará frustración y se perderá su entusiasmo y el impulso de la clase. Por eso deben trabajar en movimientos básicos que puedan manejar y que les dará un sentido de logro. La formación del ballet en preescolares debe ser una introducción a los movimientos fundamentales ejecutados con diseño espacial, creatividad y musicalidad, empezando por lo siguiente:

1. Ejercicios para desarrollar conciencia de las capacidades de movimiento en espalda, piernas, pies y brazos.
2. Ejercicios para desarrollar flexibilidad, fuerza y coordinación.
3. El perfeccionamiento de las habilidades motrices básicas.
4. Desarrollo creativo.
5. Ubicación espacial (derecha, izquierda, adelante, atrás).
6. Diseño espacial (círculos, líneas, diagonales).
7. Percepción musical (dinámicas y ritmo)

## 8. Actividad aeróbica.

Los pasos de ballet que incluyen habilidades motoras básicas y movimientos fundamentales son:

*Plié:* para estirar las piernas, ejecutado con la dinámica y el ritmo que la musicalidad enseña.

*Chassé:* es la destreza básica del galope, ayuda a desarrollar conciencia espacial y habilidades direccionales.

*Sautés:* es saltar, pero elevando lo más que puedan las piernas y las rodillas con lo cual desarrollan fuerza y elevación y a su vez funciona como un ejercicio aeróbico.

*Relevés y bourrées:* los realizarán de forma automática al indicarle que se eleve lo más que pueda o cuando imite el vuelo de un pájaro.

Los saltos enseñan dinámica y conciencia espacial, mientras que los *spring points* y *pas de chats* desarrollarán coordinación y equilibrio.

*Grand jetés:* consiste nada más en correr y saltar sobre un objeto, esto enseñará el uso del espacio y la fuerza.

Salto con dos pies: utiliza la dirección espacial con énfasis en la elevación y aparte de que fortalecerá las piernas, ofrece nuevamente una función aeróbica.

*Port de bras:* desarrolla equilibrio, coordinación, gracia y forma, este ejercicio da conciencia de las figuras que los brazos pueden formar.

A pesar que esté utilizando pasos de ballet, para los grupos de estas edades no es necesario aplicar rotación externa, ya que esta aptitud física puede ser muy dañina para su cuerpo debido a que son muy jóvenes para comprender como mantenerla con una alineación adecuada y no poseen el desarrollo muscular para ejecutarla. Por eso, es mejor trabajar en paralela ya que es una posición natural de las piernas.

La repetición también es importante desarrollar resistencia y fuerza muscular y puede lograrse combinando el mismo movimiento básico con diferentes conceptos e imágenes.

## Planificando la clase

Una clase de danza para preescolares debe ser planificada como una clase de adultos, iniciando con el calentamiento, luego ejercicios de centro y laterales; de esta forma, los estudiantes comenzaran a aprender no solo la disciplina sino también la estructura de una clase de danza.

### Calentamiento

El calentamiento debe incluir ejercicios que se centren en el movimiento de todo el cuerpo: pies, piernas, caderas, torso y brazos. Durante esta parte de la clase, el estudiante debe comenzar a desarrollar la conciencia de las capacidades del movimiento de las diferentes partes de su cuerpo; además de lo anterior, deben incluirse fortalecimiento y un suave estiramiento.

### Centro

El trabajo de centro debe incluir ejercicios que desarrollarán coordinación, fuerza y equilibrio además de trabajar la ubicación espacial (derecha, izquierda, adelante, atrás) y el diseño espacial (círculos, líneas). Asimismo, los estudiantes deben trabajar en grupos o en parejas así aprenden a compartir el espacio con sus compañeros igualmente aprenderán a trabajar juntos, ya que crearán relaciones y diseños espaciales uno con el otro.

### Ejercicios laterales

En esta parte de la clase se le enseña a los estudiantes como trabajar de manera individual. Aprenderán a desplazarse a través del espacio y crear sus propios diseños; al hacerlo utilizan la dinámica del movimiento que incluyen cambios de energía y niveles espaciales. Estos ejercicios enseñan a los alumnos la disciplina básica de esperar su turno y da una oportunidad para que aprendan a mostrar respeto por compañeros.

### Danza libre

Esta suele ser la parte favorita de la clase, cuando los estudiantes son libres de explorar y crear sus propios movimientos; además, podemos aprovechar este momento para

desarrollar su sensibilidad musical mediante el uso de música con diversos ritmos y dinámicas, con lo cual poco a poco empezarán a comprender el uso de la dinámica del movimiento en relación a la música.

## *Réverence* (saludo final)

Una de las tradiciones más consagradas en el ballet es la *réverence*, o saludo final, que se realiza al final de la clase, es por eso que debe tomarse con seriedad, ya que es el momento cuando los niños comprenderán que han logrado algo muy especial. Para realizar este saludo final se debe incluir una reverencia para despedirse del maestro, aplausos por un trabajo bien realizado y muchos elogios. Terminando la clase de una manera positiva será la forma de inculcar entusiasmo en los estudiantes que luego desearán regresar a su siguiente clase.

# *Métodos de enseñanza para preescolares*



La diversión es un requisito indispensable en toda la clase cuando se enseña a grupos de estas edades ya que si los estudiantes están contentos serán muy entusiastas y a su vez, aprenderán más rápido. Los niños aman jugar por lo que el uso de accesorios, imágenes y juegos pueden ser muy eficaces; además, la música utilizada debe ser adecuada para el niño, se pueden usar canciones con letras que pueden ser representadas o que se puedan cantar.

He tenido la oportunidad de reunirme con maestros en los diversos seminarios en los cuales he enseñando para muchas organizaciones de baile por años y algunos han compartido sus ideas conmigo. Por ejemplo: una maestra utiliza como herramienta para la enseñanza de dirección y diseño espacial conos pequeños mientras sus estudiantes pretenden ser carros en medio del tráfico. Otro maestra que conocí inculca a sus estudiantes a caminar graciosamente como bailarinas haciendo que lleven bolsas de frijoles en la cabeza mientras está de pie muy erguidos, para enseñar direcciones circulares utiliza los juegos de ronda y pretender ser bailarinas utilizando faldas en especial de ballet o tutús despierta la creatividad. Los profesores pueden hacer sentir especiales a los estudiantes mediante el nombramiento de él o ella como el profesor de un determinado ejercicio; otras actividades creativas son que los alumnos bailan con muñecas o que pretenden ser chicles estirados.

Las posibilidades son infinitas cuando se utilizan este tipo de herramientas; por eso, desarrollé una idea basándome en un jardín y antes de darme cuenta había creado toda una clase sobre el tema. Con un poco de imaginación, se me ocurrió todo tipo de actividades

incorporando accesorios, imágenes, juegos y música. He aquí una muestra de algunos de ellos:

## Accesorios

Para mi clase, corté tapetes en forma de flores y las pinté de colores brillantes y en el otro lado pinté nenúfares. Estos tapetes funcionaron para muchos propósitos a lo largo de la clase, por ejemplo: los estudiantes podían elegir su propia flor lo cual era algo muy emocionante para ellos, aprendieron a compartir las flores con sus compañeros de clase semana a semana; además, durante todo el calentamiento mantuvieron a los niños en sus propios espacios sobre sus flores ya sea sentados o de pie. También, las he utilizado como punto de referencia mientras enseñé direcciones espaciales para indicarles a moverse hacia la izquierda, derecha, adelante y atrás de las flores, asimismo a moverse de manera circular hacia la derecha o la izquierda alrededor de ellas. Las hemos utilizado para explorar los diseños espaciales, colocándolas en diferentes formas en el suelo y bailando alrededor y por encima de ellas, fueron muy útiles en la enseñanza de saltos ya que los estudiantes podían ir saltando de una a otra o por encima de las mismas y se utilizó la hoja de lirio para trabajar en los saltos al mismo tiempo que pretenden ser ranas.

En mi tema de clase otros accesorios han trabajado igual de bien por ejemplo al hacer la danza libre bailamos con bufandas y ramos de flores, también he hecho fotos laminadas de la flora y fauna del jardín y las he colgado en los espejos. Para ayudar a mis alumnos a aprender la terminología de los pasos a cada personaje de la clase se le nombró con la finalidad que coincidiera con el paso que se enseñó ese día; algunos personajes son: la violeta *Pas de Chat*, la ardilla *Skippy* y el tulipán *Tendu*. También fue muy útil cuando los niños estaban cansados y necesitaban un descanso ya que podemos colorear imágenes de los personajes.

## Imágenes

En el calentamiento, imaginábamos ser diferentes objetos o que viviáramos diversas situaciones en un jardín y cada calentamiento puede contar una historia sobre cada objeto o situación.

Un buen ejemplo de ello es utilizar la historia de cómo crece una flor: para crecer las flores necesitan sol, debido a eso nos convertimos en él muy alto en el cielo y eso lo hicimos sentados en el suelo con las piernas estiradas, formamos un círculo con los brazos sobre la cabeza y estos alcanzaban el cielo, con esto se enseñó la quinta posición de los brazos y el alargamiento de la espalda. Luego, mostramos como los rayos solares caen y calientan el suelo y las semillas, con esta actividad se ayudó a los estudiantes a que alarguen la espalda y las piernas hacia adelante mientras tratan de alcanzar el suelo y cuando los estudiantes llegaron a sus pies, los cuales representaron las semillas que necesitan ser calentadas, intensificaron su estiramiento. Después para calentar el torso, alargando de nuevo la espalda, lo estiramos y oscilamos de derecha e izquierda fingiendo ser la lluvia en las nubes que flotan en el cielo. Después, regresamos al suelo haciéndonos pasar por las gotas de lluvia que bajan de las nubes para regar las semillas, hicimos el sonido de las gotas con nuestros dedos en el suelo para que se estiren aun más. Las semillas se despertaron, tomaron vida y bailaron, gracias a esa danza mientras flexionaban y apuntaban los pies aprendieron sobre estas articulaciones, además de calentar los tobillos con movimientos circulares.

Continuamos con el mismo tema el resto de la clase, los estudiantes fingieron ser mariposas se estiraban y calentaban sus caderas y para lograr un fortalecimiento corporal completo el ejercicio consistía en imitar a una oruga y de esa manera, creamos un jardín de fantasía que duró toda la clase.

## Juegos

En la parte de danza libre jugamos “encantados”, formé cuatro grupos iguales y los ubique en cada esquina del salón pero dejé cuatro niños en el centro. Puse la música y los cuatro del centro comenzaron a bailar, al cambio, corrieron a “encantar” al siguiente grupo y así continuó el juego hasta que todos participaron.

El juego les enseña la sensibilidad musical ya que tenían que escuchar atentamente los cambios musicales; además, aprendieron a seguir las indicaciones y tomar turnos. Aparte disfrutaron de explorar su propia creatividad y aprendieron a moverse con la dinámica de la música.

## Música

Aunque hoy en día existe una gran cantidad de música infantil disponible que va a inspirar y motivar a los estudiantes más jóvenes, para esta clase he creado mi propia música, yo escribí la letra y pedí ayuda a un amigo compositor para escribir la música. Las letras de las canciones ayudaron a los niños a recordar lo que viene después en un ejercicio y además les encantaba cantarlas. La música para Una Clase de Ballet en el Jardín de la Fantasía partes I y II se encuentra en los CD en el interior de la contraportada de este libro. ¡Espero que les resulte tan útil como a mí!

## Asistentes

Me parece que es muy útil contar con uno de mis estudiantes de los grupos avanzados para que me ayuden en la clase. Mientras yo doy clase, mi asistente puede ir de un estudiante a otro haciendo las correcciones, es especialmente importante la presencia de un asistente si la clase es grande, ya que él o ella pueden ayudarle a mantener el orden en la misma.

## Metodología de la clase

La actitud del maestro y la manera cómo se relaciona con los estudiantes es muy importante, ya que es su modelo a seguir y van a imitar todo lo que hace. Aquí hay algunas cosas que un maestro debe tener en cuenta en la enseñanza a un grupo de estas edades:

1. Hay que planear todo con anticipación: ya que de esta manera el maestro puede mantener una clase dinámica y así conserva la atención de sus estudiantes, gracias a que el plan de clase está bien estructurado y no hay momentos de inactividad.
2. Involucrarse en clase: los estudiantes se identificarán con el entusiasmo del maestro y eso los mantendrá inspirados.
3. Dedicación: el profesor debe mostrar que se preocupa por cada uno de sus estudiantes, por ello, debe aprenderse rápidamente a cada niño o niña y llamarles siempre por su nombre.

4. Sea conciso: las explicaciones deben ser limitadas desde el principio o los niños se aburrirán, no debe hablar demasiado. Cada semana se agregan detalles para explicar el cómo y el por qué de cada ejercicio de manera gradual y a medida avanza la clase.
5. Sea afable: las correcciones deberán ser breves, simples y sin mostrar enojo. Por ejemplo, si alguien no está apuntando sus pies, el maestro puede decir: "¡Ay!, ¿todos estamos apuntando nuestros pies?".
6. Sea positivo: es esencial para mantener a los estudiantes motivados reconocer su trabajo, es por eso que durante la clase, debe brindar atención a cada niño y llamarle por su nombre y señalar algo que haya hecho correctamente, no importando lo pequeño que parezca.
7. Baile con ellos: el maestro debe mostrar siempre los ejercicios o los pasos a realizar para que los estudiantes puedan hacerlo, ya que a estas edades ellos aprenden por medio de la imitación.
8. De un buen ejemplo: ¡Está fomentando una tradición de siglos de antigüedad! Por ello, la presentación del maestro es muy importante y debe llevar la vestimenta apropiada para una clase de ballet (leotardo o camisa, falda o mallas negras, cabello recogido).
9. Sea claro: los profesores deben compartir sus ideas con los estudiantes acerca de un ejercicio en particular ya que ellos responden mejor cuando entienden la razón por la que lo están realizando.
10. Sea específico: de manera adecuada y sencilla el maestro debe desglosar los ejercicios para que los alumnos puedan ver y entender el movimiento con facilidad.

# *Una clase de ballet en el jardín de la fantasía parte I*

## *Ejercicios de calentamiento*



En las clases que siguen hay suficiente material para completar todo un año de entrenamiento, también, se incluyen variaciones de muchos de los ejercicios además de sugerencias para el avance de los estudiantes. Asimismo, se presentan los objetivos de cada ejercicio, cómo enseñarlos y sus principios, junto con las correcciones básicas y los errores comunes a observar, ya que es importante ser consistente en el refuerzo de las correcciones para lograr una buena técnica básica. Las clases incluyen un calentamiento, estiramiento y ejercicios de fortalecimiento además de movimientos fundamentales como las habilidades motoras básicas y movimientos creativos y para el avance de los estudiantes hay variaciones dadas para muchos de los ejercicios además de sugerencias.

Los movimientos y los pasos básicos del ballet se asocian con atractivos personajes de flores y animales lo cual permite que sea más fácil y divertido para los jóvenes estudiantes recordar cada movimiento y su nombre dentro de la técnica.

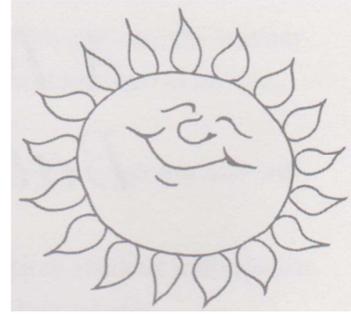
La repetición es un punto muy importante en los ejercicios de calentamiento ya que los niños necesitan ganar flexibilidad y fuerza; gracias a que los personajes y las historias cambian constantemente, no se dan cuenta de la repetición y hay menos probabilidades que puedan aburrirse o distraerse. Les encanta cantar a medida que realizan los ejercicios y esto a su vez les ayuda a recordar todos los movimientos; además, les gusta actuar diferentes situaciones que suceden en un jardín por ejemplo: cuando las flores crecen, las abejas zumbando de flor en flor y los pájaros que vuelan alrededor de un gran roble.

Tenga en cuenta que es importante ser consistente en el refuerzo de las correcciones. El refuerzo positivo constante ayudará a los estudiantes a lograr una buena técnica básica a un ritmo más rápido.

Los ejercicios de esta sección se presentan en el DVD *Una clase de ballet en el jardín de la fantasía parte I* y en el CD, *Una clase de ballet en el jardín de la fantasía Volumen I*, que se encuentran en la contraportada de este libro.

## *El Sol*

### Variaciones 1 y 2



## Objetivos

### Variación 1

- Alargar la columna vertebral.
- Lograr la quinta posición de los brazos.
- Estirar ligamentos.
- Estirar y calentar el torso.
- Articular los pies.
- Calentar los pies y los tobillos.

### Variación 2

- Calentar las piernas de manera profunda.
- Calentar los pies y los tobillos de manera profunda.
- Ejecutar correctamente el movimiento direccional (girando a la derecha e izquierda).

## Presentación y principios

### Variación 1

Refiriéndose a las partes del cuerpo usadas en este ejercicio se producirá un rápido entendimiento de parte de los estudiantes con respecto a las correcciones y el refuerzo de la técnica:

Nuestros brazos son el sol, los estiramos en dirección al cielo y nos ayudan a alargar la columna vertebral, así es como practicamos la quinta posición.

Nuestros brazos son los rayos del sol cayendo, los cuales tocan el suelo y las semillas (que son los pies) para calentarlos y estirar las piernas.

Nuestros brazos son la lluvia a medida que llegan hasta el cielo estiran el torso hacia arriba y el movimiento de los dedos representan las gotas de lluvia.

Las gotas de lluvia caen y riegan las semillas, dando un estiramiento mucho más intenso.

Los niños disfrutan mucho golpear con sus dedos el suelo para representar el sonido de las gotas.

Las semillas despiertan (apuntando y flexionando) y bailan alrededor (círculos con los tobillos) y esto ayuda a crear conciencia y articulación en los pies.

## Variación 2

En esta variación los brazos representan una vez más el sol y la lluvia, desde movernos de una posición de pie a una en cuclillas y para alcanzar el cielo debemos utilizar los pies en *relevé*. Las piernas se benefician de un estiramiento más intenso a medida que se enderezan y estiran mucho más que en la primera variación.

Cuando las semillas despiertan, rebotan suavemente el torso para calentar y estirar las piernas, pies y tobillos.

Aprenden las direcciones de los movimientos (derecha e izquierda) mientras hacemos danzar nuestros pies.

## Corrección de errores comunes

### Variación 1

Mantener las rodillas rectas mientras las estiran.

Apuntar pies.

Estirar brazos y espalda lo más alto que puedan al realizar la quinta posición.

Mantener hombros abajo.

Exigir movimientos grandes cuando flexionan, apuntan o hacen círculos con los pies.

### Variación 2

Mientras las piernas se estiran y fortalecen, elevarse al máximo para lograr un *relevé* alto.

Mantener las rodillas directamente sobre los pies (las semillas) al ponerse en cuclillas.

Rebotar el torso suavemente para crear un movimiento pequeño y controlado.

Para lograr que los estudiantes giren los dedos de sus pies en la dirección que haya señalado hay que trabajar continuamente, esto tomará un poco pero hay que ser perseverante con la corrección.

## Avances

### Variaciones 1 y 2

Este ejercicio debe realizarse en todas las clases para que los estudiantes puedan lograr una máxima flexibilidad y fuerza. Una vez que hayan dominado la primera variación, se continúa con la segunda y luego sigue enseñando las dos variaciones, una vez cada una, en forma consecutiva.

Una vez que los estudiantes memorizan el ejercicio pasar de la versión vocal de la música a la versión instrumental.

## *El Sol*

### Variación 1



**1 Inician sentados en el suelo con las piernas estiradas hacia el frente. Los dedos deben estar apuntados y la espalda alargada, deben sentarse muy estirados.**



**2 Sale el sol,**



**3 Los rayos bajan y calientan el suelo.**



**4 Veo a nuestra amiga, la Sra. Lluvia, flotando en las nubes muy alto,**



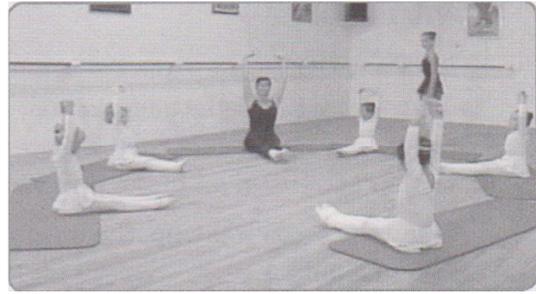
**5 Empieza a caer suavemente hasta el suelo, ligeramente golpetea por todas partes.**



**6 Las semillas se despiertan y cobran vida**



**7 Y bailan dando vueltas y vueltas y vueltas y vueltas.**



Los brazos llegan a quinta posición manteniendo la espalda alargada y los pies apuntados.

Doblamos la espalda y la estiramos hacia adelante y luego acariciamos el suelo y los pies con las manos.

Manteniendo la espalda estirada colocamos los brazos sobre la cabeza, luego comienzan a mover los dedos y se balancean a la derecha e izquierda desde la cintura.

Doblamos la espalda y la estiramos hacia adelante y luego golpeamos el suelo y los pies con los dedos.

Sentados con la espalda alargada, apuntamos y flexionamos los pies.

Sentados hacemos movimientos circulares con los pies desde los tobillos manteniendo la espalda alargada.

## Variación 2



**1 Iniciamos en cuclillas con las manos en el suelo.**



**2 Sale el sol en el cielo.**

Se ponen de pie con los brazos en quinta posición y los pies en *relevé*, sobre los dedos.



**3 Los rayos bajan y calientan el suelo.**

Regresamos a la posición de cuclillas y con las manos acariciamos el suelo.



**4 Veo a nuestra amiga, la Sra. Lluvia, flotando en las nubes muy alto.**

Otra vez se ponen de pie y colocan los brazos sobre de la cabeza moviendo los dedos. Comienzan a balancearse a la derecha e izquierda desde la cintura, los pies están en *relevé*, mientras realizan pequeños y rápidos *bourrées*.



**5 Empieza a caer suavemente hasta el suelo.**

Vuelven a colocarse en cuclillas, mientras que los dedos tocan sus pies y el suelo a su alrededor, simulando el sonido de las gotas de lluvia.



**6 Las semillas se despiertan y cobran vida**

En cuclillas, comienzan a rebotar suavemente desde las rodillas hacia arriba y hacia abajo.



**7 Y bailan dando vueltas y vueltas y vueltas y vueltas.**

Se ponen de pie con los brazos en la quinta posición, los pies están en *relevé*. Realizan unos pequeños *bourrées* sobre los dedos de los pies, mientras dan vueltas.



Cuando la música termina, vuelven a colocarse en cuclillas con las manos en el suelo.

# ¡Ya amaneció!



## Objetivos

- Realizar calentamiento de espalda.
- Lograr el estiramiento de la segunda posición.
- Estirar ligamentos.
- Estirar ambos lados del torso.
- Fortalecer los músculos abdominales.
- Lograr *port de bras* en quinta, segunda y posición *allongé*.
- Realizar calentamiento de piernas y pies.
- Calentar y estirar los muslos internos.

## Presentación y principios

Refiriéndose a los partes del cuerpo usadas en este ejercicio se producirá un rápido entendimiento de parte de los estudiantes con respecto a las correcciones y el refuerzo de la técnica:

Nuestras piernas son los pétalos y los pies son las semillas de una flor; tenemos que mantener nuestros pétalos rectos y señalar nuestras semillas durante todo el ejercicio. Esto reforzará la técnica de empujar las piernas y apuntar los dedos a lo largo de un movimiento.

En segunda posición, tenemos que mantener nuestros pétalos (rodillas) mirando siempre al sol porque una flor lo necesita para crecer. Esto asegurará una segunda posición técnicamente correcta en las piernas.

Cuando los rayos del sol bajan, también calentamos nuestras semillas (pies) y esto ayudará a los estudiantes a alcanzar su máximo estiramiento.

Los brazos en una quinta posición muy alta representan el sol en el cielo; con los brazos muy extendidos se logrará una espalda muy alargada y una quinta posición muy alta y estirada.

La posición para dormir simula una flor cerrando sus pétalos cuando el sol se pone; los estudiantes utilizan sus músculos abdominales y sus muslos internos para cerrar lentamente sus pétalos con las piernas rectas.

Utilizando la imagen del frío en el aire cuando el sol se pone ayudará a los estudiantes a mantener una posición apretada cuando se mecen para dormir.

## Corrección de errores comunes

No doblar las rodillas al realizar el estiramiento.

Apuntar pies.

Mantener las caderas en el suelo al realizar el estiramiento en la segunda posición.

Alargar la columna y los brazos mientras que los hombros siempre están abajo en la quinta posición.

Rotar las rodillas hacia arriba en la segunda posición.

## Avances

Este ejercicio debe realizarse en todas las clases para que los estudiantes puedan lograr una máxima flexibilidad; comience realizando el ejercicio solo una vez, luego, para incorporar repeticiones debe estar seguro que los estudiantes son capaces de hacerlo con la técnica apropiada.

Cambie a la versión instrumental de la música cuando los estudiantes memoricen el ejercicio.

## ¡Ya amaneció!



**1 Comienzan sentados abrazando las rodillas firmemente contra el pecho, la cabeza se inclina hacia abajo y hacia adelante de las rodillas y apuntando los pies.**



**2 ¡Ya amaneció!, ¡ya amaneció!, es hora de levantarse.**



**3 Estiro mis pétalos tan lejos como sea posible.**



**4 Y luego el viento comienza a soplar.**



**5 El viento me empuja hacia adelante.**



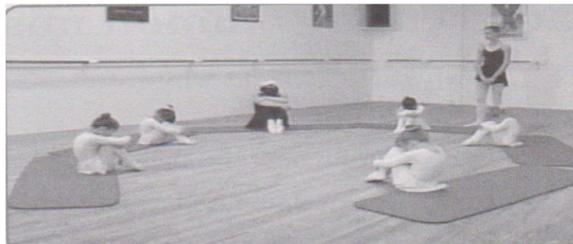
**6 Me empuja de derecha a izquierda.**



**7 Y de repente sale el sol tan brillante.**



**8 Se siente tan bien, se siente tan cálido.**



Estirar las piernas hacia adelante con los pies apuntados, estirar los brazos y el cuerpo hacia arriba y hacia fuera mientras bostezan.

Con las manos en el suelo atrás del cuerpo, mantienen las piernas estiradas y los pies apuntados, se abren a segunda posición y luego los brazos se colocan igual.

Comienzan a estirarse desde la cintura de derecha a izquierda, manteniendo las piernas estiradas, los pies apuntados y los brazos que se extienden sobre la cabeza de lado a lado hasta los pies

Estiran el torso hacia delante desde las caderas, tratando de ponerlo por completo en el suelo con los brazos en alto. Las piernas permanecen estiradas en segunda posición con los pies apuntados.

Siempre en el suelo, se mueven a la derecha agarran el pie y estiran y luego hacen lo mismo a la izquierda, sin doblar rodillas y apuntando pies.

Se sientan con la espalda alargada y con los brazos en quinta posición.

Abren los brazos a segunda posición, luego pasan por *allongé* y terminan colocando las manos detrás de las piernas.



**9 Estiro mis pétalos un poco más.**

Con de las manos contra el suelo, levantan las caderas y las empujan hacia adelante para abrir la segunda posición un poco más.



**10 Y vamos a tomar el sol.**

Empujando desde las caderas tratan de mantenerse pegados al suelo con los brazos estirados. Las rodillas no se doblan, los pies se apuntan y siempre se rotan hacia arriba.



**11 Luego el sol...**

Se sientan con la espalda alargada, los brazos en quinta posición y las rodillas no se doblan, los pies se apuntan y siempre se rotan hacia arriba.



**12 Comienza a desaparecer.**

Abren los brazos a segunda posición y pasando por *allongé*, colocan las manos detrás de las piernas.



**13 Siento el aire muy frío**

Abrazan con fuerza sus hombros y empiezan a girar desde cintura de derecha a izquierda. Mantenga las piernas en segunda posición, estiradas y pies apuntados.



**14 Cierro mis pétalos tan lento como pueda para mantenerme caliente.**

Poco a poco empiezan a cerrar las piernas manteniéndolas estiradas y los pies apuntados, una vez que están juntas se llevan las rodillas al pecho y con fuerza las abrazan y colocan la cabeza en ellas.



**15 Ahora la noche ha caído, es el momento para descansar; así que me meceré hasta quedarme dormido, adelante y atrás, adelante y atrás, adelante y atrás.**

Mantener la posición con fuerza, luego empiezan a mecerse hacia atrás hasta que la parte trasera de los hombros está en el suelo y regresan hacia adelante. Repita esto varias veces.



**16 Hasta dormirme profundamente.**

Dejan de mecerse y se colocan en la posición inicial del ejercicio.

## *Soy una mariposa*



### Objetivos

- Realizar calentamiento de caderas.
- Aumentar la flexibilidad de la cadera.
- Fortalecer los muslos internos.
- Fortalecer los músculos abdominales.
- Aumentar la flexibilidad y la fuerza en la espalda.

### Presentación y principios

- Pida a la clase imaginar que sus piernas son las alas de una mariposa.
- Con un movimiento suave y controlado imitan el vuelo de una mariposa rebotando las piernas hacia arriba y hacia abajo. Diga a los estudiantes mover siempre sus alas con suavidad.
- Presione las piernas contra el suelo detener el vuelo y alcanzar su máxima flexibilidad.
- Presione los codos en las rodillas para empujar las piernas hacia abajo, mientras que se agachan para llegar a la flor, esto ayudará a incrementar la flexibilidad a cada estudiante.
- Reduzca la velocidad de las alas, juntan las rodillas y redondean la espalda; esto trabajará los muslos internos y los músculos abdominales mientras se estira la parte superior de la espalda.
- Apuntar los pies mientras abre y cierra las piernas reforzará el objetivo de mantenerlos así durante todo un ejercicio.

### Corrección de errores comunes

- Rebotar las rodillas suavemente.
- Sentarse con la espalda estirada al abrir las piernas a segunda posición.
- Mantener las rodillas mirando al techo, mientras están en segunda posición.
- Mantener los pies apuntados al colocar la segunda posición y al colocarse en mariposa.

### Avances

- Este ejercicio debe repetirse dos veces consecutivas en todas las clases para lograr la máxima flexibilidad.
- Cambie a la versión instrumental de la música cuando los estudiantes memoricen el ejercicio.

## *Soy una mariposa*



**1 Comienzan sentados con la espalda alargada y las plantas de los pies juntas, las piernas presionan contra el suelo mientras sujetan los tobillos con las manos.**



**2 Soy una mariposa, mírenme aletear y como extendiendo mis bellas alas y...**



**3 Vuelo**



**4 Aleteo y vuelo, aleteo y vuelo, aleteo y vuelo, mírame aletear**



**5 Ahora me estoy....**



**6 Cansando**



**7 Mis alas se están debilitando es mejor encontrar una flor, de camino hacia el...**



**8 Suelo.**



**9 Hmmm**



**10 Hmmm...**



Sentados con la espalda alargada rebotan las rodillas con suavidad hacia arriba y hacia abajo 16 veces.

Aun sentados abren las piernas y los brazos a segunda posición. En 4 cuentas de la música después de la palabra **vuelo**, regresan a la posición inicial con las plantas de los pies juntas.

Repita del paso 2 al 4.

Juntar las rodillas y redondear la espalda.

Abren las rodillas de nuevo y las presionan contra el suelo con la parte manteniendo la espalda alargada.

Repita tres veces más del paso 5 al 6.

Bajan redondeando la espalda y colocan la cabeza en los pies con las rodillas abiertas y presionando hacia abajo hasta el suelo.

Se sientan otra vez en la posición inicial.

Sujetando los tobillos con las rodillas aun abiertas, se mecen a la derecha tratando de mantener la espalda alargada.



**11 ... Que olor tan agradable**

Se mecen de la misma manera pero a la izquierda.



**12 Hmmm, me gusta esta pequeña flor, hmmm me gustaría quedarme una hora pero es hora de que me vaya porque tengo que encontrar otra.**

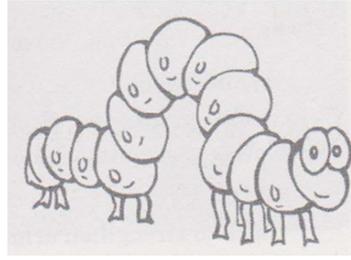
Se mecen de derecha a izquierda 4 veces más.



Se sientan en la posición inicial manteniendo siempre la espalda alargada y repiten todo el ejercicio.

# *Sr. Oruga*

## Variaciones 1 y 2



## Objetivos

### Variación 1

- Realizar el calentamiento incluyendo ejercicios que ayuden a articular los pies.
- Fortalecer el torso.
- Realizar calentamiento de muslos internos y ligamentos.
- Estirar ligamentos.
- Lograr el *développé*.

### Variación 2

- Fortalecer ligamentos y tendón de Aquiles.
- Aumentar la flexibilidad de la espalda.
- Estirar toda la parte frontal del cuerpo.

## Presentación y principios

### Variación 1

Pida a los estudiantes que muevan sus pies como se mueven los gusanos, esto es para lograr una máxima articulación en los pies. Al apuntar, debe enseñarles a estirar a través del metatarso antes de llegar a dedos y cuando flexionan deben flexionar primero los dedos y luego el tobillo; debido a que estas acciones requieren de una gran coordinación, tomará algún tiempo para que los estudiantes logren articular totalmente los pies tanto al apuntar como al flexionar.

Bajar al suelo muy, muy lento, esto ayuda a desarrollar un máximo control en los músculos abdominales.

El pie debe estar apuntando en todo el ejercicio del *développé*; en el momento del estiramiento de la pierna puede flexionarlo para lograr un estiramiento más intenso de los tendones. Durante el *développé*, la acción de apretar los muslos y mantenerlos juntos activa los muslos internos, los ligamentos ayudan a levantar la pierna y los cuádriceps ayudan a sostenerlas en el aire.

Mantener la espalda estirada a la vez que se sientan, esto fortalece los músculos abdominales y la espalda.

## Variación 2

En esta variación, todo el cuerpo es la oruga:

Mientras caminan con los pies o los brazos para subir y bajar, el cuerpo completo se está calentado y a la vez se fortalece; deben mantener las piernas lo más estiradas que puedan mientras suben o bajan con el propósito de estirar los tendones, la parte inferior de la espalda y el tendón de Aquiles.

Cuando tratan de sacar su cabeza del suelo, se levantan y empujan con la espalda alargada para fortalecer brazos y espalda, al mismo tiempo, bajan los hombros y levantar la cabeza para lograr un alargamiento del cuello.

Colocar los pies en la cabeza logra incrementar la flexibilidad en la parte frontal y posterior del cuerpo además de activar y fortalecer los tendones.

## Corrección de errores comunes

### Variación 1

Sentarse siempre alargando la espalda mientras flexiona y apunta los pies.

No flexionar las piernas y mantener los pies apuntados al mismo tiempo que bajan al suelo.

Durante el *développé* siempre se apuntan los pies.

Apriete los muslos durante el *développé*.

Estirar la pierna y la punta se eleva al techo a la altura del *développé*.

Mantener las piernas estiradas y los pies apuntados al momento de sentarse.

### Variación 2

Mantener las piernas lo más estiradas que puedan mientras suben y bajan.

Mantener los hombros abajo mientras levantan el torso del suelo.

Presionan el suelo con las manos para estirar los brazos mientras se tocan la cabeza con los pies.

## Avances

Comience con la primera variación y la repite dos veces, luego continuar con la segunda realizándola solo una vez. Esta última variación podrán repetirla dos veces una vez que los estudiantes sean capaces de hacerla con la técnica apropiada.

Una vez que sean lo suficientemente fuertes, reducir el tiempo que cada acción tiene por ejemplo: usar ocho cuentas en lugar de dieciséis para subir y bajar (Podrán subir y bajar dos veces en las dieciséis cuentas).

Cada semana alterne las variaciones pero haga sólo una dentro de la clase

## *Sr. Oruga*

### Variación 1



**1 Inician sentados en el suelo con las piernas estiradas hacia el frente. Los dedos deben estar apuntados y la espalda alargada.**



**2 El señor Oruga se arrastra bajo la tierra donde está oscuro y fresco, mira su inquieto cuerpo subir y bajar**



**3 Muy, muy, muy lento,**



**4 Centímetro a centímetro se arrastra.**



**5 Haciendo un túnel que lleve a la superficie,**



**6 Saca la cabeza**



**7 Pero está muy claro**



**8 Frunce el ceño por la molestia de la luz y**



**9 Mejor se regresa,**



Manteniendo la espalda alargada, flexionan y apuntan los pies siete veces.

Redondeando la espalda comienzan a bajar lentamente con la barbilla en el pecho, hasta llegar por completo al suelo. En todo momento las piernas están estiradas y los pies apuntados.

Con los pies apuntados, mantienen las piernas muy juntas luego la pierna derecha se mueve lentamente hasta que el pie se coloca en el tobillo izquierdo en *coupé*.

Siguen subiendo hasta que el pie derecho llega a la rodilla izquierda a un *passé*. Mantienen las piernas juntas y los pies se apuntan en todo momento.

Sin dejar de apuntar los pies, poco a poco hacen *développé* y extienden la pierna en dirección al techo hasta estirla.

Flexionan el pie derecho sin doblar la pierna.

Sin doblar la pierna, apuntan el pie derecho una vez más.

Regresamos el pie derecho *passé* y mantienen las piernas juntas con los pies apuntados.



## **10 Abajo.**

Deslice el pie derecho en la pierna izquierda hasta que la estiran, mantenga las piernas muy juntas y los pies apuntados.



## **11**

En los próximas dos cuentas de la música, se incorporan desde el suelo empezando por la cabeza; colocan la barbilla en el pecho y levantan vertebra por vertebra hasta que llegan a la posición inicial del ejercicio, en todo el proceso las piernas se mantienen estiradas y los pies apuntados..



Repiten todo el ejercicio con la pierna izquierda.

## *Sr. Oruga*

### Variación 2



**1 Comienzan en un círculo grande, acostados y las cabezas abajo en dirección al centro del círculo. Coloque las manos al lado de los hombros con las palmas en el suelo, los codos deben estar pegados al cuerpo.**



**2 El señor Oruga se arrastra bajo la tierra donde está oscuro y fresco.**



**3 Observa su cuerpo inquieto subir y bajar, muy, muy lento.**



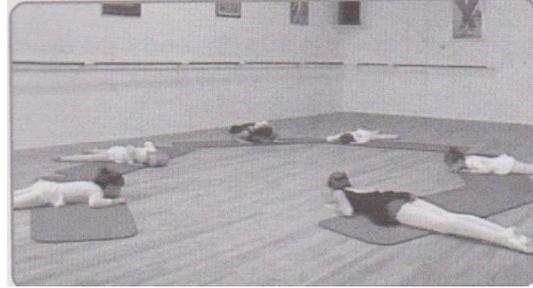
**4 Centímetro a centímetro se arrastra haciendo un túnel que lleve a la superficie y luego saca la cabeza**



**5 Pero luego frunce el seño, está demasiado brillante, mejor se regresa**



**6 Abajo.**



Comienzan a caminar moviendo solo los pies hacia las manos, tratando de mantener las piernas lo más estiradas posible todo el tiempo hasta llegar lo más cerca que puedan de las manos, esto debe tardar dieciséis cuentas de la música, realizando dieciséis pasos pequeños.

Caminar con las manos hacia adelante alejándose de los pies, tratando de mantener las piernas lo más estiradas posible hasta llegar al suelo a la posición inicial, esto debe tardar dieciséis cuentas de la música, realizando dieciséis pasos pequeños. El círculo se hará más pequeño y los estudiantes estarán más cerca.

Manteniendo todo el tiempo las piernas estiradas y los pies apuntados, empujan las manos contra el suelo para levantar la parte superior del cuerpo, empujan lo más que puedan manteniendo las caderas en el suelo, luego estiran los brazos y elevan la cabeza hacia atrás y arriba, tratando de no subir hombros.

Elevan los pies a medida que van arqueando la espalda y para luego tocar con ellos la cabeza.

Se acuestan en el suelo una vez más en la posición inicial.



**7 El señor Oruga se arrastra bajo la tierra donde está oscuro fresco.**

Comienzan a caminar con las manos hacia atrás manteniendo las piernas lo más estiradas posible hasta que se acerquen a los pies. Esto debe tardar dieciséis cuentas de la música, realizando dieciséis pasos pequeños.



**8 Observa su cuerpo inquieto subir y bajar, muy, muy lento.**

Camina hacia atrás con los pies, tratando de mantener las piernas lo más estiradas posible, regresando a la posición inicial. Esto debe tardar dieciséis cuentas de la música, realizando dieciséis pasos pequeños y regresando así el círculo a su posición original.



**9 Centímetro a centímetro se arrastra haciendo un túnel que lleve a la superficie.**

Empujan las manos contra el suelo para levantar el pecho, manteniendo las piernas estiradas y los pies apuntados.



**10 Saca la cabeza.**

Elevan la cabeza a medida que estiran los brazos, tratando de empujar siempre los hombros hacia abajo.



**11 Pero luego frunce el seño, está demasiado brillante, mejor se regresa.**

Con los pies apuntados se tocan la cabeza.



**12 Abajo.**

Se acuestan en el suelo una vez más en la posición inicial.



Repiten todo el ejercicio.

# *Soy un gran Roble*

## Objetivos

Realizar calentamiento y ejercicios de fortalecimiento para las piernas, tobillos y pies.

Estirar tendones.

Articular los movimientos del brazo.

Atender a los cambios de dirección: derecha e izquierda.

Crear movimientos circulares apropiados para las direcciones espaciales de derecha e izquierda.

Lograr equilibrio.

Aumentar la actividad aeróbica.



## Presentación y principios

Para imitar a un árbol que crece, en primer lugar deben estirar las piernas manteniendo las manos en el suelo con lo cual se consigue un máximo estiramiento de los tendones.

Los estudiantes están aprendiendo a mantener el equilibrio en segunda posición mientras se estiran desde la cintura, esto les ayudará a mantenerse alargados y a levantar las piernas en todo el movimiento.

Comience moviendo los codos hacia arriba y hacia abajo para lograr un movimiento suave de los brazos para imitar el movimiento de las alas de un pájaro.

Correr sobre los dedos de los pies enseñará a los estudiantes que es *bourrée* y a la vez se fortalecen sus pies y tobillos.

Especificar los cambios y movimientos circulares para enseñar las direcciones espaciales derecha e izquierda.

Pida a sus estudiantes que se sigan a uno a otro manteniendo el círculo.

## Corrección de errores comunes

Mantener las manos en el suelo mientras estiran las piernas.

No doblar las piernas y levantarlas mientras las abren a segunda posición paralela.

Colocar las manos a los lados de las piernas para un máximo estiramiento al estirar el torso.

Doblar los codos para volar como un pájaro.

Recordarles constantemente cual es la derecha y cual es la izquierda.  
Mantener el círculo siguiéndose uno al otro.

## Avances

Este ejercicio debe realizarse en cada clase y hay muchos movimientos dentro de este ejercicio que tomaran tiempo para desarrollarse.

Cambiar las direcciones de desplazamiento en cada clase.

Cambie a la versión instrumental de la música cuando los estudiantes memoricen el ejercicio.

## *Soy un gran Roble*



**1 Inician en un círculo, en cuclillas con las manos en el suelo frente a ustedes.**



**2 Soy un gran roble,**



**3 Creciendo muy alto.**



**4 Extendiendo mis ramas, alcanzando el cielo.**



**5 Cuando la brisa comienza a soplar me mueve de un lado a otro, soplando a través de mis ramas donde sea que vaya.**



**6 Todas las hermosas aves volando en el cielo, dan vueltas y más vueltas.**



**7 Vuelan dando vueltas y vueltas.**



**8 Usan mis bellas hojas para ocultarse, mis ramas son su hogar, vuelan y vuelan alrededor y encuentran una rama,**



**9 Y todos se sientan.**



Sin quitar las manos del suelo estiran las piernas lo más que puedan.

Se ponen de pie con los brazos extendidos encima de la cabeza.

Abren las piernas a una segunda posición paralela muy grande y los brazos se extienden hacia arriba en diagonal.

Doblar de derecha a izquierda desde la cintura, mientras las piernas permanecen estiradas con los brazos encima de la cabeza.

Por todo el salón, se trasladan en *bourrée* agitando los brazos como las alas de un pájaro.

En el lugar continúan haciendo *bourrée* de derecha a izquierda.

En un gran círculo continúan corriendo en *bourrée* hacía la derecha o izquierda y los brazos se siguen agitando.

Encuentran su espacio personal y se colocan de nuevo en cuclillas en la posición inicial del ejercicio.

Repiten todo el ejercicio.

## *El grillo Coupé*



### Objetivos

- Introducir al trabajo en la barra.
- Aprender la técnica básica y el concepto de *coupé*.
- Aprender la técnica básica y el concepto de *passé*.
- Aprender la transición de *coupé* a *passé*.
- Lograr equilibrio.
- Fortalecer los muslos internos y los tendones.
- Lograr apuntar correctamente el pie en el aire.
- Mejorar la musicalidad.

### Presentación y principios

En estas edades los niños suelen imitar a los estudiantes más grandes cuando se colocan en la barra, por tanto, disfrutarán mucho esta actividad ya que aprenderán la preparación y como finalizar un ejercicio en ella.

Para enseñar a los estudiantes a deslizar la pierna de trabajo de manera firme hacia arriba y hacia abajo en la pierna de soporte, se utilizará la imagen de un grillo frotando sus patitas lo cual produce su sonido característico.

Trabajar en la posición paralela (manteniendo los muslos juntos) ayudará que apunten correctamente y a evitar que una mala colocación del pie.

La repetición del *coupé* y el *passé* en conjunto con la letra de la canción les ayudará a recordar el concepto de las posiciones.

Los estudiantes aprenden cómo utilizar la barra, agarrándola de manera firme al mismo tiempo que tratan de mantenerse en equilibrio.

Pida a los estudiantes mover las piernas a diferentes velocidades con la música para enseñarles ritmos variados.

### Corrección de errores comunes:

Mantenga las piernas muy juntas durante todo el ejercicio.

Apuntar el pie cuando se levanta del piso.

Llevar la pierna que realiza el *passé* hasta la rodilla y la pierna de soporte se mantiene estirada todo el ejercicio.

¡No colgarse de la barra!

## Avances

Aunque no se explica acá, este ejercicio también puede realizarse sentados o acostados en el piso.

Para empezar a trabajar con mayor intensidad su equilibrio, pida a los estudiantes que mantengan sus brazos en primera posición cuando están trabajando en las primeras dieciséis cuentas de la música y en los movimientos más rápidos que los realicen en la barra.

Este es un ejercicio excelente ya que refuerza el *coupé* y el *passé*, ejercicios que los niños van a utilizar mucho en el trabajo de centro. Este debe realizarse en cada clase y para dar variedad en cada una puede alternarse en cualquiera de las siguientes opciones: sentados, acostados o de pie.

## El grillo Coupé



**1** Empiezan frente a la barra con los brazos abajo (*en bas*) y los pies en primera posición paralela.



**2** En la introducción de la música realizan la preparación, los brazos vienen de primera posición y luego se colocan sobre la barra.



**3** Coupé



**4** el Grillo



**5** Canta su bella



**6** Canción.



**7** Coupé



**8** el Grillo,



**9** ¿Les gustaría que cantemos



**10** Juntos?



Doblan la rodilla derecha y colocan firmemente el pie apuntado al tobillo izquierdo (*coupé*).

Sin separar el pie derecho de la pierna izquierda, lo deslizan hasta llegar a la rodilla (a *passé*) sin dejar de apuntarlo.

Deslizan de regreso el pie derecho al tobillo (*coupé*)

Colocan nuevamente los pies en primera posición paralela con las piernas estiradas.

Repiten *coupé* con el pie derecho.

Repiten *passé* con el mismo pie.

Regresan a *coupé*.

Luego regresan a primera paralela que es la posición inicial.



**11 Coupé, passé, coupé, primera;  
Coupé, passé, coupé, primera.**

Ahora realizan el ejercicio siguiendo la letra de la canción, lo cual será más rápido comparado de como lo han hecho anteriormente; lo repiten dos veces.



**12 Se frota las patitas y dice:  
¡chirp, chirp, chirp!**

Permanecen en primera paralela durante la parte cantada de la música, al terminar esa parte se escucharán tres acentos y entonces rápido deslizan el pie derecho de *coupé* a *passé* tres veces, la última vez los pies terminarán en primera paralela y la pierna baja en los 3 acentos.



La parte cantada de la música se repetirá desde el inicio y ejecutarán todo el ejercicio pero con la pierna izquierda.



Al terminar bajan los brazos de la barra (*en bas*).

# *Ejercicios de centro*

## *El tulipán Tendu*

### Variaciones 1 y 2

#### Objetivos

##### Variación 1

Aprender la técnica básica y el concepto de *tendu devant*, *développé*, *coupé*, *passé*, *relevé* y giros.

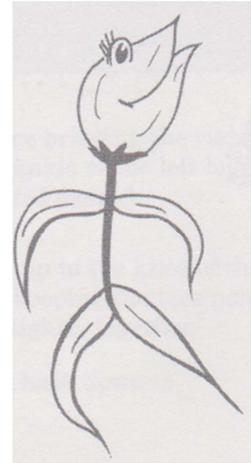
Seguir las indicaciones de los giros correctamente (derecha e izquierda).

Trasladar el peso del cuerpo correctamente.

Lograr equilibrio.

Lograr la quinta posición de brazos.

Terminar correctamente el ejercicio.



##### Variación 2

Trabajar de manera apropiada en una posición ligeramente abierta del pie.

Lograr el *tendu* al lado y el *temps lié*.

Lograr una correcta alineación de la pierna en posición abierta.

#### Presentación y principios

##### Variación 1

Exagere los movimientos cuando demuestra la ejecución correcta del *développé* y del *enveloppé*.

La letra de canción ayuda a los estudiantes a recordar lo que es un *tendu* y refuerza las direcciones derecha e izquierda.

Cuando se comienza a enseñar este ejercicio, para los estudiantes es suficiente conocer que deben levantar el pie y luego lo colocan en el piso, ellos suelen apuntarlo de manera automática.

Los estudiantes aprenden a trasladar el peso, manteniendo el equilibrio al hacer saltitos de un pie al otro.

Al parar y apuntar al lado, los estudiantes aprenden a hacer *passé* y también a lograr equilibrio en una pierna.

Para reforzar las direcciones los estudiantes trabajan los giros en *bourrée* y además con ese ejercicio hacen una utilización completa de sus tobillos y pies en *relevé*.

Trabajar la manera correcta de finalizar un ejercicio de centro, en el cual abren la quinta posición de brazos pasando por segunda y terminan con los brazos abajo (*en bas*).

## Variación 2

En esta variación, trabajar con una posición abierta introduce a los estudiantes la alineación correcta de las piernas aunque la rotación debe ser mínima.

En el *plié* las rodillas deben estar sobre los dedos de los pies y al hacer un *tendu* al lado el talón de la pierna de trabajo debe estar hacia delante.

Este ejercicio es el primer acercamiento del estudiante a un *temps lié* y al *plié* en segunda posición.

Enseñar al estudiante a deslizar el pie como un proceso para llegar al *tendu*.

## Corrección de errores comunes:

### Variación 1

Mantener los pies apuntados mientras saltan de un pie a otro.

Pararse erguidos para mejorar el equilibrio.

En el *passé* los dedos del pie tocan la rodilla.

En los giros en *bourrée* elevar el *relevé* (sobre los dedos para el baile de puntillas).

### Variación 2

En cada *plié* mantener las rodillas sobre los dedos del pie.

Al salir y al entrar la pierna en el *tendu* hay mantenerla estirada y colocar el talón hacia adelante.

En el *temps lié* distribuir el peso en ambas piernas.

Es posible que la primera vez que enseñe este ejercicio los estudiantes tiendan a torcer sus pies pero esto mejorara al trabajar la posición paralela durante los ejercicios de piso. Este ejercicio les ayudará específicamente a usar sus pies de la forma correcta; recuerde que se necesitará tiempo para desarrollarse.

## Avances

Cuando han aprendido lo básico de los movimientos, trabaje en los detalles. Comience a apretar el *coupé* en los *développés* y en los *enveloppés* pero no debe tratar de imponerlo hasta que hayan dominado el ejercicio de el grillo *Coupé*. Este ejercicio debe ser ejecutado en cada clase y no olvide que hay mucho por cumplir en la primera variación antes de avanzar a la segunda por tal motivo asegúrese de no avanzar demasiado pronto.

Una vez que los estudiantes hayan dominado el ejercicio con el pie derecho, utilice la versión instrumental de la música y enséñelo primero con el pie izquierdo para ambas variaciones y recuerde que también los giros deben ir a la izquierda.

Una vez que los estudiantes han dominado el equilibrio, empiece a agregar el *port de bras*, por ejemplo: coloque los brazos en quinta posición en el *passé*.

## El tulipán *Tendu*

### Variación 1



**1 Inician con los pies juntos y las manos en las caderas.**



**2 Soy *Tendu***



**3 el tulipán**



**4 Hago *tendu* a la derecha y a la izquierda.**



**5 Soy *Tendu* el tulipán y hago *tendu* a la derecha y a la izquierda.**



**6 Doy un paso a la derecha y apunto**



**7 Doy un paso a la izquierda y apunto**



Doblan la rodilla derecha y la levantan con el pie apuntado, luego lo extienden hacia adelante a *tendu (développé)* y con la pierna de soporte doblada (*plié*).

Otra vez doblan la rodilla derecha para recogerla manteniendo el pie apuntado (*enveloppé*) y colocan los pies juntos de nuevo con las piernas estiradas.

Nuevamente doblan la rodilla derecha levantándola para hacer *développé* a *tendu* adelante. Saltan, cambiando los pies hacia *tendu* adelante con la pierna izquierda y luego juntan los pies.

Repita del paso 2 al 4.

Dan un paso con el pie derecho hacia el lado, manteniendo estirada la pierna de soporte levantan el pie izquierdo hacia la rodilla derecha (*passé*), luego hacen *développé* con la izquierda a *tendu* adelante con la pierna derecha en *plié*.

Repiten todo el proceso con la pierna izquierda.



**8 Haciendo mi baile de puntillas en mi jardín**

Se elevan sobre los dedos del pie (*relevé*), con los brazos en quinta posición y giran a la derecha realizando pequeños pasos con los pies juntos (giros en *bourrée*), hasta que hayan completado una vuelta, finalizan viendo al frente.



**9 Durante todo el día.**

Terminan con los pies juntos y con las rodillas dobladas (*plié*), llevando las manos de nuevo a las caderas.



**10 Soy *Tendu* el tulipán y hago *tendu* a la derecha y a la izquierda.**

De nuevo repita del paso 2 al 4.



**11**

En las siguientes 8 cuentas de la música doblan (*plié*) y estiran las rodillas cuatro veces.



Repiten el ejercicio desde el inicio.



Para terminar, abren los brazos al lado (en segunda posición) y luego los bajan (*en bas*).

## El tulipán *Tendu*

### Variación 2



**1** Inician con los talones juntos y los dedos ligeramente abiertos (primera posición), con las manos en las caderas y las piernas estiradas.



**2** Soy *Tendu* el tulipán



**3** Hago *tendu* a la derecha



**4** Y



**5** A la izquierda.



**6**



**7** Soy *Tendu* el tulipán



**8** Doy un paso a la derecha



**9** Y



Extienda el pie derecho hacia un lado, apuntando y la rodilla estirada, la parte interna del talón debe estar mirando hacia adelante (*tendu*), luego, cierre la pierna derecha de nuevo a la posición inicial.

De nuevo apunta el pie derecho al lado (*tendu*).

Coloca el peso en ambas piernas con las rodillas dobladas (*plié* segunda posición).

Estiran las piernas y trasladan el peso sobre la pierna derecha, el pie izquierdo se apunta (el paso 4 y 5 cambiando conforman un *temps lié*).

Cierran el pie izquierdo a la posición inicial.

Repita del paso 2 al 6.

Dan un paso al lado derecho.

Colacan el pie izquierdo en la rodilla derecha, con el pie apuntado a *passé* paralelo.



**10 Apunto.**

Apuntan el pie izquierdo hacía adelante (*tendu*) y la pierna derecha está en *plié*.



**11 Doy un paso a la izquierda y apunto**

Repiten los pasos 8,9 y 10 del lado izquierdo.



**12 Haciendo mi baile de puntillas en mi jardín,**

Se elevan sobre los dedos del pie (*relevé*), con los brazos en quinta posición y haciendo pequeños pasos con los pies juntos (*bourrée*) giran hacía la derecha.



**13 Durante todo el día.**

Terminan con los pies juntos en la posición inicial después de bajar del *relevé* y con las manos en las caderas.



**14 Soy *Tendu* el tulipán y hago *tendu* a la derecha y a la izquierda.**

Repiten una vez más del paso 2 al 6.



**15**

Doblan las dos rodillas (*plié*).



**16**

Estiran las piernas.



Repetimos pasos los 15 y 16 en los cuales doblarán y estirarán las rodillas 4 veces con lo que queda de la música.

## *La araña Port de bras*

### Objetivos

- Lograr la quinta posición de brazos.
- Comprender el concepto de *port de bras*.
- Mover los brazos con fluidez.
- Diferenciar entre las posiciones altas (*en haut*) y bajas de los brazos (*demi- bras*).



### Presentación y principios

- Los estudiantes aprenderán más rápido las cinco posiciones básicas de los brazos con la ayuda de la letra de la canción.
- Aclare que existen posiciones bajas y altas al realizar los movimientos a través de las terceras posiciones de brazos.
- Dé la oportunidad a los estudiantes de pasar al frente y que dirijan el ejercicio para que los demás los sigan.

### Corrección de errores comunes

- A estas edades los estudiantes tienden a endurecer sus brazos es por eso que deben trabajar en mantener sus codos suaves al momento del ejercicio.
- Al realizar las posiciones de arriba (*en haut*) recuerde a los estudiantes mantener sus hombros abajo.

### Avances

- Cuando los estudiantes ya hayan dominado el ejercicio con el brazo derecho, inician con el brazo izquierdo.
- Una vez que los estudiantes dominan el ejercicio con ambos brazos, puede comenzar a enseñarles la coordinación de cabeza y brazo.

## *La araña Port de bras*



**1** Inician con los pies en primera paralela y con los brazos abajo (*en bas*).



**2** La araña



**3** *Port de bras*



**4** Tiene muchos brazos.



**5** ¡Oh! Los mueve



**6** Con tanta gracia.



**7** Te va a conquistar con sus encantos.



**8** La araña



**9** *Port de bras*



**10** Cuenta sus brazos



**11** Son ocho.



**12** Uno



Balancen los brazos a la derecha a la tercera posición media.

Balancen los brazos a la izquierda a la tercera posición media.

Repiten los pasos 2 y 3.

Balancen los brazos sobre la cabeza hacia la derecha a la tercera posición alta.

Balancen los brazos sobre la cabeza hacia la izquierda a la tercera posición alta.

Repiten los pasos 5 y 6.

De nuevo balancen los brazos a la derecha a la tercera posición media.

De nuevo balancen los brazos a la izquierda a la tercera posición media.

De nuevo balancen los brazos a la derecha a la tercera posición media.

Bajan los brazos (*en bas*).

Llevan el brazo derecho hacia adelante a la primera posición.



**13 Dos**

Llevar el brazo izquierdo hasta la primera posición.



**14 Tres**

Abren el brazo derecho a un lado a segunda posición.



**15 Cuatro**

Abren el brazo izquierdo a segunda posición.



**16 Cinco**

Llevar el brazo derecho sobre la cabeza a quinta posición.



**17 Seis**

Llevar el brazo izquierdo a quinta posición.



**18 Siete**

Regresan el brazo derecho hacia abajo a primera posición.



**19 Y**

Regresan el brazo izquierdo a primera posición.



**20 Ocho**

Colocan ambos brazos *en bas*.



**21 Puede colocar sus brazos en primera**

Colocan ambos brazos en primera posición.



**22 Y segunda**

Colocan ambos brazos a segunda posición.



**23 Tercera**

Llevar el brazo derecho sobre la cabeza a tercera posición.



**24 Y cuarta**

Colocan el brazo izquierdo hacia adelante a cuarta posición.



**25 Y quinta**

Colocan el brazo izquierda sobre la cabeza a quinta posición.



**26 Luego, los abre**

Abren ambos brazos a segunda posición.



**27 Y**

Estiran los brazos con las palmas hacia abajo a segunda posición *allongé*.



**28 Flotan hacia abajo.**

Colocan ambos brazos *en bas*.



**29 Luego hace *port de bras***

Llevar ambos brazos a primera y luego a quinta posición.



**30 Por todos**

Abren ambos brazos a segunda posición.



**31 Lados.**

Abren ambos brazos a segunda posición, luego estiran los brazos con las palmas hacia abajo a *allongé* y los bajan *en bas*.



**32**

Repiten los pasos del 2 al 32 a la derecha o a la izquierda. Con lo que queda de la música, que son ocho cuentas, doblarán (*demi-plié*) y estirarán las rodillas 4 veces.

## *La ardilla Skippy*

Variación 1, adelante y atrás  
Variación 2, derecha e izquierda



### Objetivos

- Aprender las direcciones espaciales (adelante, atrás, derecha, izquierda).
- Diferenciar entre las diferentes direcciones mientras giran.
- Saltar correctamente hacia adelante, atrás y a los lados.
- Realizar movimientos manteniendo la figura de sus brazos.
- Cambiar las figuras corporales mientras realizan diferentes movimientos.
- Finalizar en la figura que deseen.
- Mejorar musicalidad.
- Fortalecer abdominales y muslos.
- Aprender a bailar en grupo en un patrón específico.

### Presentación y principios

Este ejercicio trabaja el desarrollo y el perfeccionamiento de la habilidad motora básica llamada saltar.

Los estudiantes aprenderán a moverse a través del espacio en diferentes direcciones hacia adelante, hacia atrás, derecha e izquierda; además, aprenderán a girar en una dirección deseada, ya sea a la derecha o a la izquierda, mientras que saltan.

Este ejercicio lo realiza todo el grupo al mismo tiempo, bailando por todo el salón en una sola línea horizontal y también puede ser vertical; con esta actividad aprenden a trabajar juntos con el propósito de mantener el patrón espacial indicado.

La acción de recoger nueces coloca sus brazos en primera posición y cambia la figura del cuerpo con la espalda redondeada, también, exploran saltando con diferentes figuras en su cuerpo manteniendo los brazos en posición primera.

Los estudiantes aprenden a concentrarse y mejorar su musicalidad rebotando al ritmo de la música para comenzar y finalizar el ejercicio.

Paramos de saltar porque vemos una nuez en el suelo; cuando esto sucede, los estudiantes deben detenerse en una figura determinada por ejemplo una manera es con los pies juntos y los brazos arriba y hacia atrás pero las figuras se pueden variar o se les puede solicitar a los niños que utilicen sus propias creaciones.

Al sentarse y levantarse del piso con las piernas cruzadas, los estudiantes desarrollarán fuerza en las piernas y en el abdomen.

## Corrección de errores comunes

Mientras saltan deben mantener los pies apuntados y el *passé* muy pegado a la rodilla de soporte.

Mantener la espalda redondeada y los brazos en primera posición mientras saltan.

En las figuras mantenerse inmóviles.

No utilizar las manos cuando se sientan y levantan del piso con las piernas cruzadas.

Mantener los patrones espaciales a lo largo de todo el ejercicio.

## Avances

Una vez que los estudiantes comprendan las direcciones hacia adelante y atrás, se comienza a trabajar los saltos hacia atrás cuando se mueven en dicha dirección. De la misma manera, al dominar la derecha y la izquierda pueden trabajar los saltos hacia los lados.

Puede variar las figuras para hacerlas más desafiantes, cambiándolas de estar de pie a una posición en cuclillas.

## *La ardilla Skippy*

### Variación 1, adelante y atrás



**1 Inician con los pies juntos y las manos en las caderas.**



**2 La ardilla *Skippy* trabaja muy afanosa recolectando nueces para el invierno y no tiene tiempo para jugar.**



**3 Salta hacia adelante**



**4 Porque ve una nuez.**



**5 La recoge**



**6 Y salta alrededor**



**7 Para encontrar otra nuez.**



**8 Salta hacia atrás**



**9 Para encontrar otra nuez.**



**10 Recoge la nuez**



Doblan las rodillas (*demi-plié*) y luego las estiran, repiten ocho veces rebotando al ritmo de la música.

Con las manos en las caderas saltan en *skip* a la parte del frente del salón.

Se detienen con los pies juntos y las manos arriba mientras buscan la nuez en el piso.

Se inclinan y tocan el piso.

Se levantan con los brazos en primera posición.

Saltan girando a la derecha, para quedar de espaldas, finalizan con los pies juntos y con los brazos en primera posición.

Ahora saltan hacia la parte de atrás del salón.

Se detienen con los pies juntos y las manos arriba.

Se inclinan y tocan el piso.



### 11 Y salta

Se levantan con los brazos en primera posición.



### 12 Para encontrar otra.

Saltan de nuevo a la derecha para quedar de frente con los brazos en primera posición y los pies juntos.



### 13 Estas nueces se están poniendo pesadas.

Doblan las rodillas (*demi-plié*) y se agachan ligeramente desde la cintura.



### 14 Regresaré a mi nido

Saltan hacia adelante todavía un poco inclinados y continúan avanzando, finalizan en el centro del salón donde iniciaron y terminan con los pies juntos.



### 15 Y las pondré en mi escondite,

Se agachan para que los brazos alcancen el piso mientras los mantienen en primera posición.



### 16 Me sentaré y

Se paran y cruzan el pie derecho atrás del izquierdo con los brazos extendidos a los lados en segunda posición *allonge*.



### 17 Descansaré

Manteniendo los pies cruzados se sientan y colocan las manos bajo la barbilla con los codos apoyados en las piernas. Permanecen en esta posición durante cuatro cuentas de la música.



### 18

En las siguientes cuatro cuentas se paran con los pies juntos y las manos en las caderas, nuevamente en la posición inicial.



Repiten todo el ejercicio una vez más.

## *La ardilla Skippy*

### Variación 1, derecha e izquierda

Todos los movimientos con letra de la canción son iguales que el ejercicio anterior pero en esta versión, se ha cambiado el diseño espacial y se realiza en una línea vertical y saltamos a la derecha e izquierda del salón.

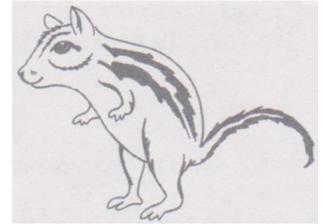


## *La ardillita Chassé*

Variación 1, un aplauso

Variación 2, dos aplausos

Variación 3, tres aplausos



## Objetivos

### Uno y dos aplausos

Aprender la técnica básica y el concepto de *chassé*.

Seguir de manera correcta direcciones espaciales (derecha, izquierda y circular).

Mejorar la musicalidad y el ritmo.

Fortalecer los pies y los tobillos.

Aumentar la actividad aeróbica.

### Tres aplausos

Aprender a trabajar con un compañero.

Seguir de manera correcta direcciones espaciales más complejas.

Mejorar el equilibrio.

## Presentación y principios

### Uno y dos aplausos

Debido a que este ejercicio tiene muchas variaciones puede alternarlas clase a clase.

En este ejercicio los estudiantes trabajan las habilidades motoras básicas, galope que en la terminología del ballet se le conoce como *chassé* y la letra de la canción les ayudará a recordar este término.

Los estudiantes trabajan su musicalidad y ritmo por medio del aprendizaje de cómo ejecutar diferentes secuencias ritmicas con las palmas acompañados de la música,.

La imagen de sobresalir del alto céspeped garantiza un uso completo del *relevé* el cual fortalece los pies y los tobillos.

La posición que se utiliza antes del *relevé* enseña a los estudiantes que el *plié* se realiza antes del ejercicio.

El movimiento constante de los brazos hacia arriba y hacia abajo mientras aplauden hace de este ejercicio una excelente actividad aeróbica.

Los estudiantes forman diferentes diseños espaciales, por ejemplo: pueden bailar en una línea mientras realizan movimientos circulares.

## Tres aplausos

Los estudiantes trabajan el equilibrio y la musicalidad al aplaudir tres veces en *relevé*.

Los estudiantes aprenden a trabajar en pareja durante la ejecución diseños espaciales en forma circular.

Los alumnos aprenden a trabajar en opuestos mantenimiento las direcciones espaciales derecha e izquierda, para ello las parejas se mantienen frente a frente, con esto, aprenden que cuando ambos van a la derecha se mueven en la dirección opuesta con referencia al otro.

## Corrección de errores comunes

### Uno y dos aplausos

Trabajar en el perfeccionamiento del *chassé* y esto lo logrará pidiendo a los estudiantes saltar más alto. Esto a su vez hará que hagan uso de sus pies y al apuntarlos los empujan fuera del piso, para mejorarlo aún más explíqueles que *chassé* significa "perseguir" y para realizarlo una de las piernas persigue a la otra de modo que se juntan en el aire.

Anime a los estudiantes a alcanzar el máximo *relevé* que pueden mientras aplauden. El número de *chassés* cambiará de un aplauso a dos aplausos, en donde uno tiene cuatro *chassés* y dos tienen tres. La secuencia correcta se puede lograr con el tiempo y con la repetición.

### Tres aplausos

Tomará algún tiempo para que los estudiantes entiendan que no importa para donde estén mirando las direcciones de derecha e izquierda no cambian.

## Avances

### Uno y dos aplausos

La música para este ejercicio se repite, una vez con letra y la otra instrumental. Puede cambiar las direcciones iniciales y movimientos circulares (empezando por la izquierda la segunda vez) para que comiencen a aprender cómo invertir los movimientos y direcciones.

### Tres aplausos

Pida a los estudiantes cambiar lugares con sus parejas, esto ayudará a profundizar la comprensión de las direcciones derecha e izquierda.

## La ardillita Chassé

### Variación 1, un aplauso



**1 Inician con los pies juntos y las manos en las caderas.**



**2 ¡Oh! ¿Dónde está la ardillita Chassé? En el alto césped**



**3 Sabe que no puedo encontrarla es por eso que**



**4 Sobresale y**



**5 Aplaude.**



**6 ¡Oh! ¿Dónde está la ardillita Chassé? En el alto césped, sabe que no puedo encontrarla es por eso que sobresale y aplaude.**



**7 Hace chassés por todos lados a través de las bellas**



Doblan (*demi-plié*) y estiran las rodillas cuatro veces, rebotando al ritmo de la música.

Dan un paso hacia la derecha y doblan las rodillas (*plié*), a continuación, juntan la pierna izquierda a la derecha, mientras saltan y estiran las rodillas. Este es un paso galopante y lo realizan hacia los lados (se llama *chassé* en ballet). Hacen esto cuatro veces hacia a la derecha.

Terminan con los pies juntos y las rodillas dobladas (*plié*), los brazos están los lados con las palmas hacia arriba.

Estire las piernas con los pies aún juntos, caminan empujando los dedos contra el piso (*relevé*), levantan los brazos sobre la cabeza y aplauden una vez.

Repiten del paso 2 al 5 pero esta vez a la izquierda.

Hacen *chassé* a la derecha seis veces, formando un círculo y terminan viendo al frente nuevamente.



## 8 Flores

Realizan un *chassé* más pero terminan saltando con los pies juntos, las manos en las caderas y viendo al frente, las rodillas están dobladas (*plié*).



## 9 ¿Aún no lo encuentras?

Abren los brazos a los lados con las palmas hacia arriba y las rodillas dobladas (*plié*).



## 10

En los próximas tres cuentas de la música, se elevan con las piernas estiradas y aún juntas, hacen relevé y levantan los brazos sobre la cabeza y aplauden tres veces.



Repiten todo el ejercicio realizando del paso 2 al 10 pero esta vez lo hacen con la versión instrumental.



Al final del ejercicio doblan (*plié*) y estiran las rodillas cuatro veces, rebotando al ritmo de la música (como se hace en los pasos 2 y 3).

## La ardillita Chassé

### Variación 2, dos aplausos



**1 Inician con los pies juntos y las manos en las caderas.**



**2 ¡Oh! ¿dónde está la ardillita Chassé? En el alto césped**



**3 Hace chassé a la derecha.**



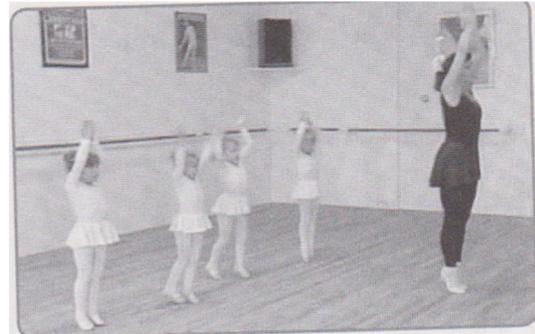
**4**



**5 ¡Oh! ¿Dónde está la ardillita Chassé, en el alto césped? Hace chassé a la izquierda (aplauaso, aplauaso)**



**6 Hace chassés por todos lados a través de las bellas flores.**



Doblan (*demi-plié*) y estiran las rodillas cuatro veces, rebotando al ritmo de la música.

Dan un paso hacia la derecha y doblan las rodillas (*plié*), a continuación, juntan la pierna izquierda a la derecha, mientras saltan y estiran las rodillas. Este es un paso galopante y lo realizan hacia los lados (se llama *chassé* en ballet). Hacen esto tres veces hacia a la derecha y en el tercero terminan con los pies juntos con las rodillas dobladas (*plié*) y los brazos extendidos hacia los lados y con las palmas hacia arriba.

Escucharán dos aplausos con la música. Lo realizan dos veces sobre la cabeza con los pies juntos hasta llegar a *relevé*, descienden a *plié* mientras aplauden y extienden los brazos hacia los lados y las palmas van hacia arriba.

Repiten del paso 2 al 4 pero esta vez a la izquierda.

Hacen *chassé* ocho veces en círculo girando hacia la derecha.



**7 ¿Aún no lo encuentras?**

Saltan con los pies juntos, las rodillas dobladas (*plié*), con los brazos extendidos hacia los lados y las palmas hacia arriba.



**8**

Aplauden tres veces sobre la cabeza con los pies juntos hasta llegar a *relevé*.



**9**

Repiten todo el ejercicio realizando del paso 2 al 10 pero esta vez lo hacen con la versión instrumental.



**10**

Al final del ejercicio doblan (*plié*) y estiran las rodillas cuatro veces, rebotando al ritmo de la música como se hace en los pasos 1 y 2.

## *La ardillita Chassé*

### Variación 3, tres aplausos



**1 Inician con los pies juntos, las manos en las caderas y frente a frente con su pareja.**



**2 ¡Lo encontré, lo encontré en el alto césped!**



**3 Hacemos *chassé* a la derecha.**



**4 ¡Lo encontré, lo encontré en el alto césped!**



**5 Hacemos *chassé* a la izquierda (aplauaso, aplauaso, aplauaso)**



**6 Hacemos *chassés* por todos lados a través de las bellas flores.**



Dan un paso hacia la derecha y doblan las rodillas (*plié*),

A continuación, juntan la pierna izquierda a la derecha, mientras saltan y estiran las rodillas. Este es un paso galopante y lo realizan hacia los lados (se llama *chassé* en ballet). Hacen esto dos veces hacia a la derecha y en la segunda terminan con los pies juntos con las rodillas dobladas (*plié*) y los brazos extendidos hacia los lados y con las palmas hacia arriba.

Aplauden tres veces sobre la cabeza con los pies juntos hasta llegar a *relevé*.

Repiten paso 2.

Repiten los pasos 2 y 3 haciendo *chassé* a la izquierda, terminan frente a su pareja en la posición de inicio.

Las parejas se toman de las manos y hacen *chassés* ocho veces por todo el espacio hasta regresar a su lugar de inicio.



**7 ¿Aún no nos encuentras? (aplauaso, aplauaso, aplauaso)**

Terminan con los pies juntos y en *plié*, los brazos a los lados con las palmas hacia arriba; de nuevo aplauden tres veces sobre la cabeza y suben a *relevé*.



Repiten todo el ejercicio realizando del paso 2 al 7 pero esta vez lo hacen con la versión instrumental. Al final del ejercicio doblan (*plié*) y estiran las rodillas cuatro veces, rebotando al ritmo de la música como se hace en los pasos 1 y 2.

## *La azalea Échappé*

### Objetivos

Aprender la técnica básica y el concepto de *échappé*.

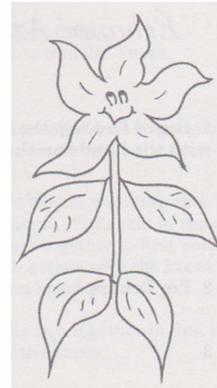
Fortalecer las piernas, los tobillos y los pies.

Aumentar la actividad aeróbica.

Apuntar los dedos de los pies al levantarse del piso.

Utilizar *plié* para tomar impulso para un salto.

Mejorar la musicalidad.



### Presentación y principios

La letra de la canción ayuda a los estudiantes a recordar la terminología y los movimientos de un *échappé*.

El rebote (*plié*) aplicado en este ejercicio refuerza el uso de *plié* antes de saltar.

Rebotar y saltar en diferentes ritmos desarrolla la musicalidad del estudiante.

Al principio del ejercicio, los saltos están separados entre sí, a medida que se avanza los realizan de manera continua y hay que tomar en cuenta que saltar al ritmo de la música ayudará a desarrollar su musicalidad.

Por medio del doble rebote (*plié*), los estudiantes aprenden a tomar impulso para sus saltos.

A medida que los estudiantes tratan de saltar más alto son más capaces de tener conciencia de sus pies y así apuntarlos en el salto.

### Corrección de errores comunes

Saltar abriendo o cerrando las piernas para ganar una máxima altura.

Saltar alto para utilizar pies y apuntar de manera instintiva.

Mantener la espalda recta y alargada mientras rebotan.

### Avances

Cambiar a la versión instrumental de la música una vez que los estudiantes sepan el ejercicio

El *échappé* también se puede hacer en la cuarta posición, se colocan un pie delante del otro separados. Alterna los pies, abriendo con el derecho y luego el izquierdo por delante.

## La azalea Échappé



**1 Inician con los pies juntos y con las manos en las caderas**



**2 Soy la azalea**



**3**



**4 Échappé**



**5 Reboto**



**6 Y**



**7 Reboto**



**8 Y salto.**



**9**



**10 Soy la azalea**



**11 Échappé**



Doblan rodillas (*plié*) y bajan lo más que puedan sin despegar los talones del piso.

Luego estiran las rodillas.

Repiten paso 2 y 3.

Levemente doblan rodillas (*plié*).

Estiran de nuevo las rodillas.

Doblan rodillas (*plié*) y bajan lo más que puedan sin despegar los talones del piso.

Saltan con los pies juntos en primera posición, luego cuando aún están en el aire las abren a segunda posición y caen en *plié* en esa posición.

Mantienen segunda posición y estiran rodillas.

*Plié* y estiran.

Repiten paso 10.



**12 Reboto**

Levemente doblan rodillas (*plié*).



**13 Y**

Estiran de nuevo las rodillas



**14 Reboto**

Doblan rodillas (*plié*) y bajan lo más que puedan sin despegar los talones del piso.



**15 Y salto.**

Saltan con las piernas abiertas en segunda posición, luego cuando aún están en el aire las cierran a primera posición y caen en *plié* en esa posición.



**16**

Manteniendo la primera posición estiran rodillas.



**17 Reboto, reboto y salto a segunda posición.**

Repiten del paso 5 al 8.



**18 Reboto, reboto y salto a primera.**

Repiten del paso 12 al 15.



**19 Afuera, adentro, afuera, adentro, afuera, adentro.**

Saltan de segunda a primera posición tres veces seguidas.



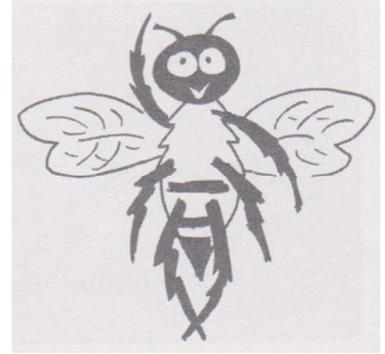
**20**

Terminan en primera posición con las rodillas estiradas.



Repiten todo el ejercicio.

# *La abeja Bourrée*



## Objetivos

- Aprender la técnica básica y el concepto de *bourrée*.
- Fortalecer tobillos y pies.
- Fortalecer el *relevé*.
- Explorar direcciones espaciales y sus diferentes formas.
- Aprender *port de bras* corporal.
- Estirar los tendones.
- Estirar la espalda.
- Aprender a bailar en un grupo.
- Despertar la creatividad.

## Presentación y principios

La letra de la canción ayuda a los estudiantes a recordar la terminología y los movimientos del *bourrée*.

Para fortalecer los tobillos y los pies corren en puntitas.

Hemos realizado este ejercicio moviéndonos en las diagonales dentro del salón pero existen diferentes direcciones y formas espaciales que explorar. El ejercicio se puede realizarse en una línea recta moviéndose a la derecha y a la izquierda o en un círculo moviéndose de igual manera y los patrones espaciales pueden cambiar cuando utilizamos la versión instrumental de la música.

Los estudiantes están aprendiendo *port de bras* corporal cuando flexionan el torso desde la cadera, esta posición ayuda a fortalecer sus espaldas y a estirar sus tendones. Ellos se divierten produciendo el sonido de sorber mientras beben el néctar de la flor.

He mostrado este ejercicio como grupo de baile y se puede realizar con los estudiantes cambiando roles de líder y seguidor. También se puede practicar de manera individual para explorar movimientos creativos; al trabajar de esta forma, desarrollan su capacidad para crear sus diseños espaciales y sus direcciones.

Antes de comenzar el ejercicio establezca las direcciones de los giros para que los estudiantes puedan desarrollar su orientación espacial y el conocimiento de las direcciones.

Sea insistente con las correcciones en los giros direccionales, la constancia ayudará a los estudiantes a desarrollar el sentido direccional más rápido.

## Corrección de errores comunes

Subir lo más alto posible durante el *bourrée*.

En el *port de bras*, mantener las piernas estiradas y la espalda recta para un mayor estiramiento y fortalecimiento.

## Avances

Existen un sinnúmero de posibilidades para desarrollar poco a poco la creación de diseños espaciales más complejos.

Puede realizar el ejercicio con más de un grupo de trabajo al mismo tiempo, esto tiene el propósito de enseñar a los estudiantes a utilizar su propio espacio y respetar el espacio de sus compañeros bailarines.

Puede mejorar el *bourrée* pidiéndoles mantener los pies en una primera posición apretada.

## La abeja Bourrée



**1 En un círculo viendo al centro todos, inician con las manos en las caderas y en primera posición de pies en un extremo del salón. Coloque las flores (los tapetes pintados, ver página 5) repartidos por el salón donde desee.**



**2 Buzz, buzz, buzz... ¿Quién produce ese sonido?**



**3 Buzz, buzz, buzz... Hace bourrées por todos lados.**



**4 Busca una flor**



**5 Baja para dar un sorbo,**



**6 Luego se levanta e inicia su próximo vuelo.**



**7 Buzz, buzz, buzz... Hace bourrées a la derecha, Hay una flor a la vista.**



Hacen un *relevé* alto y empiezan a correr sobre los dedos de los pies con pasos muy rápidos (*bourrée*), coloque los codos cerca del cuerpo y agitan las manos desde las muñecas para simular las alas de una abeja pequeña.

Continúan con los *bourrées* a medida que giran a la derecha o izquierda.

Dejan de girar y de nuevo miran al centro del círculo mirando al piso en busca de una flor.

Bajan del *relevé* en primera posición, manteniendo las piernas estiradas, flexionan el torso desde las caderas manteniendo la espalda recta (*port de bras* corporal) y los brazos se extienden hacia fuera atrás suyo.

Se levantan y de nuevo inician los *bourrées* agitando las manos, girando a la derecha o a la izquierda.

Hacen *bourrée* hacia la diagonal derecha donde está la siguiente flor. Se colocan en círculo alrededor mientras bajan hacia ella.



**8 Baja para dar solo un sorbo,**

Bajan a *port de bras* flexionando el torso desde las caderas manteniendo la espalda recta y los brazos se extienden hacia atrás suyo.



**9 Luego se levanta e inicia su próximo vuelo.**

Se levantan y de nuevo inician los *bourrées* agitando las manos, girando a la derecha o a la izquierda.



**10 Buzz, buzz, buzz...  
Hace *bourrées* a la izquierda.**

Hacen *bourrée* en la diagonal derecha del salón donde está la siguiente flor.



**11 Bebe todo el néctar hasta que no quede nada, baja para dar solo un sorbo**

Se colocan en círculo alrededor de la flor mientras bajan a *port de bras* flexionando el torso desde las caderas manteniendo la espalda recta y los brazos se extienden hacia atrás suyo.



**12 Luego se levanta e inicia su próximo vuelo..**

Se levantan y de nuevo inician los *bourrées* agitando las manos, girando a la derecha o a la izquierda.



Este ejercicio se repite desde el inicio pero en la versión instrumental de la música.

## *El conejo Sauté*

### Objetivos

- Mejorar las habilidades motoras básicas (saltos en uno y dos pies).
- Mejorar la musicalidad (comprensión rítmica).
- Aprender el comportamiento correcto en una clase de danza cuando se trabaja en los laterales.
- Fortalecer las piernas, los tobillos y los pies.
- Lograr equilibrio.
- Aprender la técnica básica y el concepto de *sauté* y *assemblé*.
- Seguir correctamente direcciones espaciales.



### Presentación y principios

- La letra de la canción ayuda a los estudiantes a recordar la terminología y los movimientos del *sauté*.
- El tiempo de los saltos ya sea con uno o dos pies va en coordinación con la música, esto es con el propósito de desarrollar el sentido del ritmo y la musicalidad.
- Los estudiantes aprenden el comportamiento correcto en la clase de baile, aprenden a esperar el turno de su grupo cuando trabajan en el suelo por todo el salón.
- Complete la frase de dos saltos con un pie (ya sea con derecha o izquierda) con un *assemblé*, esto enseña a los estudiantes lo base de unir sus piernas en el aire y caer en la posición apropiada.
- Trabajar en el desarrollo de su comprensión al saltar con el mismo pie así como de la dirección en la que avanza.
- Los estudiantes desarrollan un sentido de equilibrio al saltar en una pierna.
- Reforzar las direcciones espaciales derecha e izquierda.
- Aprenden la diferencia entre saltar con un pie y saltar con ambos pies.

## Corrección de errores comunes

Trabajar en equipo y mantener la formación durante todo el ejercicio.

Observar al grupo que baila mientras esperan su turno.

Saltar apuntando los pies.

Estirarse para saltar.

Mantener la espalda alargada al saltar en un pie y así lograr el equilibrio.

Un asistente puede ser muy útil durante este ejercicio ya que puede mantener a los niños concentrados y entusiasmados esperando su turno mientras que el profesor ayuda a los que están bailando.

## Avances

Seguir desarrollando un sentido del ritmo y musicalidad mediante el uso de música instrumental.

El estudiante escuchará la música como una señal para que sus saltos con uno o dos pies en lugar de seguir las instrucciones de la letra de la música.

Las direcciones de los saltos con uno o dos pies pueden variar de clase a clase durante la versión instrumental de la música.

Perfeccionar los saltos con un pie haciendo que los niños mantengan la pierna que no está trabajando en un *passé* firme con el pie apuntado.

Empezar a buscar que los estudiantes se centran en juntar los pies en el aire antes de aterrizar.

## *El conejo Sauté*



**1 Inician en primera posición paralela con las manos en las caderas. En esta imagen estamos trabajando en dos grupos, preparados para trabajar en los laterales colocados a un lado del salón, el primer grupo está ubicado adelante del segundo grupo.**



**2 El conejo Sauté**



**3**



**4 Todo el día salta por doquier.**



**5 Con sus amigos juega y salta por todo el jardín.**



Mantener la posición 1.

En la música escuchará 3 acentos seguidos por un golpe después de la palabra "**conejo**". En esas 3 cuentas dirigiéndose hacia la derecha, dan 2 saltos utilizando la pierna derecha y en el tercero juntan los pies en primera posición paralela.

De nuevo escuchará 3 acentos seguidos por un golpe pero esta vez inicia con la palabra "**día**". En esas 3 cuentas dirigiéndose hacia la izquierda, dan 2 saltos utilizando la pierna izquierda y en el tercero juntan los pies en primera posición paralela.

Nuevamente escuchará 3 golpes: el primero después de la palabra "**jardín**", el segundo después de "**con**" y el tercero después de "**juega**".

En estos acentos, realizan tres saltos desplazándose hacia adelante manteniendo los pies en primera posición paralela..

El estrofa siguiente es una repetición de los movimientos previos.



**6 Puede saltar a su derecha.**

Repiten paso 3 en los tres golpes de la música despues de la palabra **“derecha”**.



**7 Puede saltar a izquierda.**

Repiten paso 4 en los tres golpes de la música despues de la palabra **“izquierda”**.



**8 Luego salta sobre sus dos pies, es lo que le gusta más.**

Repiten paso 5, saltando de nuevo tres veces: el primer salto es después de la palabra **"pies"**, el segundo en **“qué”** y el tercero en **"mejor"**.



**9 ¿Porqué no vienen y se me unen...**

En el primer grupo da la vuelta y llama al segundo grupo a unirse a ellos.



**10 A saltar todo el día?**

El segundo grupo corre y se coloca detrás del primer grupo ya que este se da vuelta para mirar hacia el frente de nuevo.



**11 Sé mi amigo y juguemos en el jardín.**

Los dos grupos doblan (*plié*) y estiran las rodillas cuatro veces al ritmo de la música.



Repiten el ejercicio completo, ambos grupos lo ejecutan juntos y al final de la repetición del primer grupo ya habrá recorrido todo el salón y así finalizan.



Nuevamente el segundo grupo repite el ejercicio por tercera vez hasta haber recorrido todo el salón..

Hemos ejecutado todo en dos grupos pero puede realizarse de manera individual o en parejas recorriendo todo el salón.

## *La violeta Pas de Chat*

### Objetivos

- Aprender la técnica básica y el concepto de *pas de chat*.
- Mantener equilibrio en *passé*.
- Aprender el ritmo y acentos del *pas de chat*.
- Mejorar la coordinación.
- Fortalecer piernas y pies.



### Presentación y principios

- La letra de la canción ayuda a reforzar el uso del término *pas de chat*.
- Dividir en tres movimientos el *pas de chat*: *passé*, *passé* y primera posición; esto les enseñará su ejecución correcta y les permitirá trabajar con equilibrio.
- Los estudiantes aprenderán a mantener el equilibrio y desarrollar su coordinación al tener que saltar y cambiar rápidamente el peso de un pie a otro.
- Mejorar el acento del *pas de chat* pidiéndoles terminar en la primera posición cayendo en el acento de la música.

### Corrección de errores comunes

- Mantener las piernas muy juntas en el *passé*.
- Apuntar los pies en el salto.
- Caer en primera posición.
- Cambiar de pierna durante el salto.

### Avances

- Este ejercicio debe repetirse en cada clase ya que tomará tiempo para que los estudiantes desarrollen una adecuada coordinación para este salto tan complejo. Una vez que la han desarrollado, utilice la versión instrumental de la música y que realicen el *pas de chat* de por todo el saló, no utilice la línea de la historia completa.
- Una vez que comprenden cual pierna es la correcta cuando saltan a la derecha y la izquierda puede cambiar las direcciones espaciales. Pídales que hagan *pas de chat* a la derecha y la izquierda en la duración de la canción.

## La violeta Pas de Chat



**1 Inician con los pies en primera posición paralela y las manos en la cadera.**



**2 Hay una violeta en el jardín**



**3 Y su nombre es Pas de chat**



**4 Aunque es muy tímida, es mi favorita**



**5 A veces cuando estoy espiando a través de mi ventana, veo su baile**



**6 Cuando piensa que nadie está mirando, comienza a saltar y bailotear.**



**7 Passé**



Doblan las rodillas (*plié*) y luego las estiran, esto lo realizan dos veces al ritmo de la música.

Suben sobre el metatarso hasta su máxima elevación (*relevé*), realizar pequeños pasos en esa posición con los pies juntos en primera (*bourrée*) con los brazos en quinta posición giran hacia la derecha hasta que hayan completando una vuelta hasta llegar al frente de nuevo.

Se agachan doblando las rodillas (*plié*) y giran el cuerpo por completo dando la espalda manteniendo los pies juntos en primera posición con las manos sobre la cara como si quisieran ocultarse.

Manteniendose agachados, colocan la mano sobre la frente arriba de los ojos como si estuviera buscando algo en el salón.

Otra vez realizan *bourrée* hacia la derecha completando una vuelta hasta llegar al frente con los pies juntos en primera posición y las manos en las caderas.

Apuntando el pie derecho lo llevan hasta la rodilla izquierda, sosteniendo las piernas muy juntas (*passé*).



**8 *Passé***

Paso sobre el pie derecho y realizan *passé* con la pierna izquierda.



**9 Primera**

Bajan el pie izquierdo junto al derecho a primera posición.



**10 *Passé, passé, primera***

Una vez más repiten del paso 7 al 9.



**11 Salto,**

De nuevo llevan la pierna derecha a la posición *passé*, mientras que la rodilla izquierda se dobla (*plié*), saltan y en el aire levantan la rodilla izquierda también, caen con la derecha con la rodilla doblada (*plié*) y la izquierda en *passé*. Para finalizar juntan los pies en *plié*. Los pasos del 11 al 14 se realizan cuatro veces en estas palabras:



**12 Salto, la**



**13 Violeta *Pas de chat***



**14 Baila.**

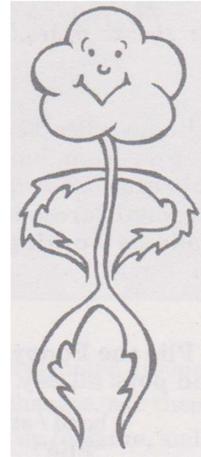
**“Salto”**

**“Salto”**

**“Pas”**

**“Baila”**

## *La amapola Plié*



### Objetivos

- Fortalecer piernas y pies.
- Utilizar *plié* antes de saltar.
- Aprender a trabajar diagonales.
- Aprender a trabajar en pareja.
- Reforzar la terminología y la ejecución de un *plié*.
- Mejorar la musicalidad.

### Presentación y principios

- La letra de la canción ayuda a los estudiantes a recordar el *plié*.
- Para desarrollar la musicalidad pedir que los niños reboten (*plié* y estirar las piernas) en los acentos de la música.
- Los estudiantes aprenderán la diferencia entre un pequeño (*demi*) *plié* y un *plié* grande (*grand*).
- El *demi-plié* es el rebote al inicio del ejercicio y la *grand plié* se produce cuando se colocan en cuclillas antes de un salto grande.
- Saltar desde la posición en cuclillas fortalecerá las piernas y los pies.
- Encontrará que los estudiantes disfrutan trabajar en parejas, sugierales que se turnen para ser líderes por ejemplo: uno es líder mientras se mueven en la diagonal desde la izquierda a la derecha del salón luego alternan de la derecha a la izquierda.

### Corrección de errores comunes

- Correr en puntillas.
- Mantener las rodillas sobre los dedos del pie mientras están en cuclillas.
- Saltar tan alto como sea posible y apuntar los pies mientras están en el aire.
- Respetarse mutuamente con la pareja y esto lo demostraran al no tirarse de las manos o no empujarse mientras corren.

### Avances

- Deje que los estudiantes se involucren creativamente permitiéndoles ejecutar saltos grandes y brincos a su elección.

## La amapola *Plié*



**1 Inician en primera posición de pies y las manos en las caderas. Este ejercicio se realiza en la diagonal trabajando en parejas.**



**2 La amapola *Plié* salta y brinca todo el día.**

doblar/estirar    doblar/estirar  
"violeta"            "*Plié*"



**3 Corre de puntillas**



**4 Y hace *plié* profundo**



**5 Y brinca tan alto para jugar.**



**6 Corre por el jardín**



**8 Corren en puntillas**



**9 Y hacen *plié* profundo**



Doble (*plié*) y estire las rodillas con la música de la siguiente manera:

doblar/estirar                      doblar/estirar  
"salta" "brinca"                      "día"

El primer estudiante corre en puntillas hasta el centro del salón.

Póngase en cuclillas con las manos en el suelo y la cabeza hacia abajo.

Saltan lo más alto que puedan con los pies apuntados, levantando los brazos por encima de la cabeza.

Corren en puntillas por todo el salón t regresan con su pareja.

Ambos estudiantes corren al centro del salón pero tomados de las manos.

Ambos estudiantes se colocan en cuclillas con las manos en el suelo delante de ellos.



## 10 Luego brincan y juegan otra vez.

Ambos saltan con los pies apuntados y los brazos extendidos por encima de la cabeza, una vez más de toman de la mano y corren a la esquina opuesta del salón para finalizar.

El siguiente grupo repite este movimiento; luego, debe hacerse a la inversa lo cual se trabaja en la diagonal opuesta del salón.

## *Danza Libre*

La música para este ejercicio incluye todas las melodías de todos los ejercicios de la clase, no hay instrucciones establecidas para este ejercicio y los estudiantes son libres de crear sus propios pasos. Como maestro puede usar una variedad de juegos mientras se divierten utilizando su creatividad.

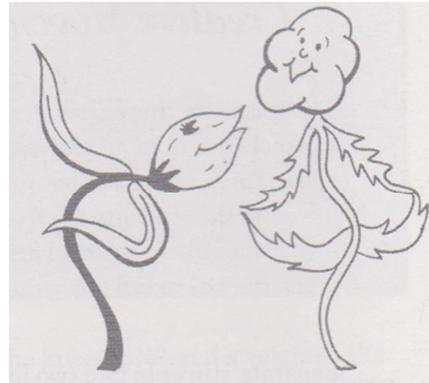


Separe a los estudiantes en dos líneas, sentados en el suelo en los grupos designados. El primer grupo se levanta y empieza a bailar, cuando la música cambia pídales que regresen a sus lugares a sentarse mientras que el siguiente grupo se levanta a bailar y así sucesivamente. De esta manera, desarrollan la sensibilidad hacia la música, escuchando la variación de las melodías; además, han aprendido a seguir indicaciones y a esperar su turno. Terminamos el ejercicio bailando todos juntos el resto de la canción.

# Révérénce

## Objetivos

- Comprender el concepto de *révérence*.
- Aprender a hacer reverencia.
- Aprender el comportamiento correcto en una clase de baile.
- Completar con éxito el *port de bras*.
- Realizar de manera adecuada *tendu* y *bourrée* (con giro).
- Seguir direcciones espaciales (derecha e izquierda).



## Presentación y principios

- El propósito de este ejercicio es enseñar a los estudiantes como debe terminar una clase de baile.
- Dan gracias a su maestro por darles la clase y también a sus compañeros.
- Ellos aprenden cómo colocar sus brazos durante una reverencia y en una *révérence* moviéndolos desde la primera a segunda posición.
- Este ejercicio utiliza la repetición para reforzar los fundamentos del *tendu* y del *bourrée* girando.
- Reforzar las direcciones espaciales haciendo que los estudiantes hagan *révérence* hacia la derecha y reverencia hacia la izquierda.

## Corrección de errores comunes

- Las correcciones técnicas se han reducido al mínimo durante este ejercicio.
- El enfoque debe ser orientado en la despedida.

## Avances

- Este ejercicio debe hacerse al final de cada clase y siempre deje tiempo para que la *révérence* ayude a reforzar el comportamiento correcto de la clase de baile.
- Utilice la versión instrumental de la música para revertir las direcciones espaciales derecha e izquierda.
- Puede variar este ejercicio haciendo que los estudiantes hagan reverencia y *révérence* frente a frente y también pueden realizar el ejercicio individualmente mientras se preparan para salir del salón.

## Révérence



**1 Comienzan con los pies en primera posición con los brazos redondeados y hacia abajo (*en bas*).**



**2 Es hora de que le diga adiós**



**3 A Oruga y**



**4 A Bourrée**



**5, 6 La Abeja.**



**7 Es hora de que le diga adiós**



**8 A**



**9 Mi jardín**



**10 De fantasía.**



**11 Adiós ardillita Chassé en el alto césped**



Llevar los brazos a primera posición.

Abren el brazo derecho a segunda posición.

Abren el brazo izquierdo a segunda posición.

Estire los brazos con las palmas hacia abajo (*allongé*) y regrese los brazos a la posición *en bas*.

Repiten paso 2.

Repiten paso 3.

Repiten paso 4.

Repiten pasos 5 y 6.

Dan un paso con el pie derecho hacia la derecha, levantan el pie izquierdo con la rodilla en alto y lo colocan en el suelo adelante del otro con el pie apuntado en *tendu*, la pierna de soporte está doblada (*plié*). A este movimiento se le llama *révérence*.



**12 Ha sido divertido tenerlos en mi clase de ballet.**

Dan un paso con el pie izquierdo a la izquierda y colocan el pie derecho atrás con la parte frontal de los dedos en el suelo, la pierna de soporte está doblada (*plié*). A este movimiento se le conoce como una reverencia.



**13 Adiós a mi maestra y a mis amigos.**

Repiten paso 11.



**14 Hacen révérence a la derecha y reverencia a la izquierda.**

Repiten paso 12.



**15 Mi clase ha llegado a su fin.**

Se elevan sobre los dedos del pie (*relevé*) con las piernas juntas en primera posición, hacen diminutos pasos sobre los dedos (*bourrée*) girando hacia la derecha con los brazos en quinta posición y finalizan mirando al frente una vez más a pie plano. Luego, abren los brazos a segunda posición para estirarlos a *allongé* y regresan a la posición *en bas*.

*Una clase de ballet en el  
jardín de la fantasía Parte  
II  
Ejercicios de centro*



Los ejercicios de esta parte se presentan en el DVD *Una clase de ballet en el jardín de la fantasía II* y en el CD *Una clase de ballet en el jardín de la fantasía Volumen II* que se encuentran en la contraportada de este libro.

# Las hormigas Emboîté



## Objetivos

- Aprender la técnica básica y el concepto de *emboîté*.
- Aprender la técnica básica y el concepto de *attitude*.
- Aumentar la actividad aeróbica.
- Ejecutar un movimiento a diferentes velocidades (lenta y rápida).
- Fortalecer piernas y espalda.
- Desarrollar la coordinación, el control y el equilibrio.
- Aprender diseños espaciales en las diagonales.

## Presentación y principios

- Pretender subir y bajar una colina ayuda a los estudiantes a ejecutar el *emboîté* en diferentes ritmos y velocidades.
- Para desarrollar la coordinación, el control y el equilibrio, pida a los estudiantes ejecutar *emboîté* en un ritmo lento y a la vez estarán fortaleciendo las piernas.
- Hacer que los estudiantes alarguen la espalda al saltar para aumentar su fuerza.
- La letra de la canción ayuda a reforzar los términos *emboîté* y *attitude*, recordando que el *emboîté* utiliza las posiciones de *attitud*.

## Corrección de errores comunes

- Mantenerse en el tiempo con la música con *emboîtés* más lentos.
- Apuntar los pies mientras se ejecutan *emboîtés*.
- Mantener la espalda alargada mientras se salta.
- Mantener la pierna en *attitude* al saltar.

## Avances

- Variar los diseños espaciales.
- La versión instrumental de la música pondrá a prueba la musicalidad de los estudiantes mientras están ejecutando *emboîtés* con el ritmo más lento.

## Las hormigas Emboîté



**1** Este ejercicio enseña a los estudiantes a hacer *emboîté*: levantamos la pierna derecha al frente con la rodilla ligeramente flexionada (*attitude*), el pie apuntado y la pierna de apoyo se dobla (*plié*). En este ejercicio se salta rápidamente de un pie al otro pero también se puede hacer de manera lenta.



**2** Las hormigas en el jardín de la fantasía trabajan tan duro como las otras lo hacen, de hecho, trabajan aún más debido al paso con el que marchan. Hacen *emboîté*, pateando todo el día con sus piernas adelante de *attitude* a *attitude*.



**3** Subir la colina es lento, es una subida larga y dura.



**4** Colocan su comida dentro del hormiguero.



**5** Luego bajan en un tiempo muy corto.



**6** Las hormigas en el jardín de la fantasía se mantienen ocupadas todo el día, hacen *emboîte* y *emboîte* bailando con esta canción, hacen *emboîté* pateando con sus piernas de *attitude* a *attitude*, subir la colina es lento es una subida larga y dura, colocan su comida dentro del hormiguero y luego bajan en un tiempo muy corto.



Hacemos este ejercicio desde la diagonal del salón en parejas. Inician en primera posición paralela con las manos en las caderas, luego ejecutan treinta y dos *emboîtés* con la letra de la canción anterior, saltando rápido al ritmo de la música permaneciendo en su lugar.

Avanzan en diagonal al otro lado del salón realizando ocho *emboîtés* lentamente, caminando al ritmo de la música.

Corren hacia el centro del salón y se ponen en cuclillas (colocan la comida en el hormiguero).

Se paran y comienzan los *emboîtés* una vez más. Rápidamente se mueven en diagonal hacia la esquina opuesta.

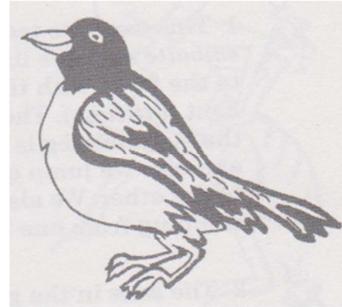
El siguiente grupo realizan del paso 2 al 5.

Nota: no hay ninguna mención de las direcciones espaciales dentro de la letra de la canción. En este caso, hemos realizado el ejercicio en diagonal en parejas; sin embargo, también se puede hacer uso de diferentes diseños espaciales con grupos más grandes.

## *Sr. Petirrojo*

### Objetivos

- Aprender caminatas de ballet (*pas marché*).
- Articular pies.
- Desarrollar la sensibilidad musical.
- Estirar y fortalecer piernas.
- Fortalecer la parte superior del cuerpo y abdominales.
- Aprender *penché*, *arabesque* y *développé*.



### Presentación y principios

La música lenta y relajante tiene un efecto sobre la sensibilidad de los estudiantes hacia la misma por ello al bailar con este tipo de ritmos los movimientos deben mantenerse lentos y fluidos.

La imagen de moverse tranquilamente en la hierba influirá en los estudiantes para que de manera automática caminen sobre sus dedos de los pies.

Recuerde a los estudiantes que se muevan lentamente y que tienen tiempo para averiguar la coordinación necesaria para articular sus pies.

Colocar las manos en el suelo ayuda a estirar las tendones.

### Corrección de errores comunes

Utilizar *plié* mientras caminan.

Mantener las piernas rectas en el *penché*.

### Avances

Variar los diseños espaciales.

Utilizar la versión instrumental de la música una vez que los estudiante se aprendan el ejercicio.

## *Sr. Petirrojo*



**1 Cuando el Sr. Petirrojo aparece buscando comida, significa que por fin ha llegado la primavera.**



**2 Debajo de la hierba verde verde**



**3 Baja su cabeza**



**4 Levanta la cola y clava su pico en la tierra**



**5 Saca un gusano**



En este ejercicio nos movemos en línea recta a través del salón, se comienza en primera posición paralela con las manos en las caderas. Apuntan el pie derecho adelante y la pierna de soporte doblada (*plié*); luego, dan un paso sobre la pierna derecha colocando primero los dedos de los pies y estas son las caminatas de ballet (*pas marché*) después repiten todo con la pierna izquierda. Esto se realiza seis veces alternando los pies, lento, al compás de la música.

Dan un paso más hacia adelante con la pierna derecha y después lo juntan con la izquierda a primera posición paralela.

Doblan su torso desde las caderas con los pies juntos y las rodillas estiradas, las manos se colocan en el piso frente a los pies.

Levantán el pie derecho del piso y flexionan la rodilla, luego la extienden hacia el techo apuntando el pie y estiran la rodilla y recordar que la pierna de apoyo se mantiene recta.

Regresar la pierna derecha al piso y se colocan en cuclillas con las manos en el piso adelante y la cabeza está inclinada.



### **6 Y lo engulle**

Se paran con las piernas estiradas sobre los dedos de los pies (*relevé*), los pies están juntos y los brazos en quinta posición.



### **7 Y regresa a su rama**

Corre en puntillas (*bouffée*) aleteando sus brazos como un ave hasta llegar al otro lado del salón.



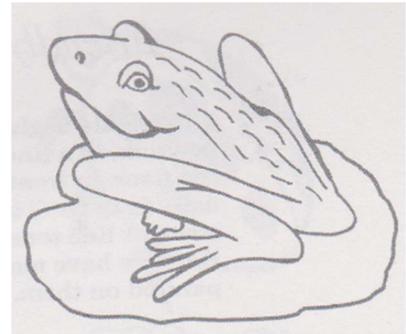
### **8 A posarse.**

Cuando llegan al otro lado del salón inmediatamente se dan la vuelta y se colocan en primera posición paralela con las manos en las caderas y ya están listos para comenzar todo con la pierna izquierda.

## *Ranitas amigas*

### Objetivos

- Fortalecer las piernas.
- Elevarse con control.
- Aumentar la actividad aeróbica.
- Mejorar la coordinación.
- Alargar la espalda mientras saltan.



### Presentación y principios

- Saltar desde una posición en cuclillas fortalecerá las piernas.
- La repetición de este ejercicio puede resultar muy divertido para el estudiante.
- Los estudiantes desarrollan coordinación y aprenden a abrir las piernas a una segunda posición mientras saltan.
- Mover los brazos hacia arriba y hacia afuera genera un alargamiento de la columna vertebral mientras saltan.
- Los estudiantes aprenden a saltar con control para poder caer en un lugar específico.

### Corrección de errores comunes

- Controlar los saltos.
- Abrir las piernas mientras saltan.
- Caer con los pies juntos.
- Utilizar la parte superior del cuerpo y los brazos para alargar la espalda mientras saltan.

### Avances

- Utilizar las alfombras de flores para variar los diseños espaciales.
- Una vez que los alumnos han perfeccionado sus saltos utilizando su máxima elevación y han logrado la coordinación de la segunda posición, ya puede hacer que salten encima unos de los otros.
- Deben tomar turnos y trabajar en pareja.

## *Ranitas amigas*



**1 Los estudiantes comienzan en cuclillas en una línea con las manos en el suelo. Coloque siete alfombras (ver página 5) en frente de ellos en una línea recta tan juntas que se toquen entre sí. Aquí las utilizamos con nenúfares pintadas sobre ellas.**



**2 Hay un estanque mágico con nenúfares flotando sobre él.**



**3 Donde las ranas amigas juegan todo el día, saltando y saltando.**



**4 Saltan y saltan con mucho cuidado de un nenúfar a otro.**



**5 Saltan y saltan con cuidado unos sobre otros.**



**6 Hace un gran salto cae en cuclillas y sostiene.**



**7 De un nenúfar a otro.**



**8 Y cuando ya no hay más nenúfares, saltan directo al agua.**



El primero de la línea salta con los brazos extendidos hacia fuera y hacia arriba, las piernas también llegan al frente manteniéndolas estiradas y con los pies apuntados y cae sobre la primera nenúfar en cuclillas.

Repite cayendo en la segunda nenúfar.

Repite paso 2 cayendo en el tercer nenúfar.

Repite paso 2 cayendo en el cuarto nenúfar.

Repite paso 2 cayendo en el quinto nenúfar.

Repite el salto cayendo en el sexto nenúfar.

Guíe al estudiante para hacer una vuelta de gato, asegúrese de que meta bien la cabeza, luego con cuidado hagalo rodar. Al terminar, se levanta y se dirige de nuevo al final de la línea y comienza el siguiente.

## *Mariquitas saltarinas*



### Objetivos

- Aprender la técnica básica y el concepto de *grand jeté*.
- Utilizar la coordinación y control mientras saltan.
- Desarrollar la fuerza en tobillos y pies.
- Aumentar la actividad aeróbica.
- Mejorar *port de bras*.

### Presentación y principios

- El propósito de este ejercicio es enseñarle a los estudiantes que este salto se ejecuta de una pierna a otra; la letra de la canción reforzará la terminología.
- Los estudiantes aprenderán a controlar sus saltos ya que saltarán de un lugar específico a otro.
- Correr en los dedos de los pies (*bouffée*) ayudará a desarrollar la fuerza en los tobillos y los pies.
- Creemos conciencia en el movimiento de los brazos (*port de bras*) imitando las alas de una mariquita, de esta manera, trabajan la coordinación ya que mueven los brazos y los pies al mismo tiempo.

### Corrección de errores comunes

- Saltar de una pierna a otra.
- Saltar en dos pies.
- Saltar con control.
- Mover los brazos de forma continua para desarrollar el uso de *port de bras* y de la coordinación.

### Avances

- Una vez que los estudiantes han aprendido a controlar sus saltos, indique que los realicen por todas las alfombras.

## *Mariquitas saltarinas*



**Coloque una alfombra pintada con una flor en el centro del salón, así como se muestra en la fotografía (véa página 5); este ejercicio puede realizarse en los laterales o en las diagonales.**



**1 Los estudiantes se colocan en una línea y realizan el ejercicio uno por uno.**



**2 Mariquitas, mariquitas, por todos lados, mariquitas, mariquitas, saltando...**

Corre en los dedos del pie (*bourrée*) con los brazos aleteando como alas, saltan alrededor de las flores dos veces.



**3 Lejos del suelo.**

En *bourrée* regresan a la línea donde empezaron, las alas todavía aletean.



**4 Corren sobre los dedos de los pies tan rápido como les sea posible y saltan sobre una flor.**

Corren sobre los dedos de los pies (*bourrée*) y luego realizan un salto grande para caer en la flor.



**5 Giran sobre los dedos de los pies y saltan fuera de la flor, corren y buscan otra.**

Giran sobre sus dedos (*bourrée*) una vez, dan un gran salto fuera de la flor, corren sobre sus dedos aún moviendo sus alitas y llegan al otro lado del salón, el siguiente en la línea repite todo el ejercicio.

# *Saltamontes verdes al galope.*



## Objetivos

- Aprender la técnica básica y el concepto del galope (*chassé*).
- Seguir indicaciones correctamente sobre las diferentes direcciones.
- Saltar con elevación.

## Presentación y principios

- Este ejercicio mejorará la capacidad del estudiante para ejecutar la habilidad motora básica de galopar (*chassé*).
- Los estudiantes aprenden a seguir indicaciones de las diferentes direcciones, teniendo que galopar en un patrón y dirección establecidos alrededor de su alfombra.
- La idea de saltar para asustar a alguien motiva a los estudiantes a alcanzar su máxima elevación en los saltos y esto causa un pleno uso de sus piernas y pies.
- A los estudiantes les divierte reaccionar entre sí y "asustar" al otro.

## Corrección de errores comunes

- Mantener el galope con la misma pierna (*chassé*).
- Mantener el galope durante todo el ejercicio, ¡no saltar o correr!

## Avances

- En lugar de utilizar solo una alfombra, coloque dos o tres por todo el salón y representarán "piedras".
- Dar a los niños un patrón más complicado para recorrer hasta llegar a la piedra (alfombra) para ocultarse.

## *Saltamontes verdes al galope*



**1 Dan un paso al frente con el pie derecho, saltan y juntan los pies en el aire, caen con el pie izquierdo y luego repiten todo; también pueden iniciar con la pierna izquierda. Los movimientos básicos del galope son los mismos del *chassé* en el ballet.**



**2 En el jardín de la fantasía los saltamontes no sólo saltan sino que galopan por todos lados durante todo el día**

Este ejercicio se trabaja en pareja en los laterales, se coloca un objeto en el centro del salón para representar una piedra y en este caso podemos usar muchas de nuestras alfombras de flores. El primer estudiante comienza a galopar, como se explica en el paso 1, hasta la piedra y la rodea dos veces.



**3 Y se esconden detrás de una piedra.**

El estudiante se agacha como ocultándose detrás de la piedra imaginaria.



**4 Galopan todo el día por el jardín y se esconden detrás de una piedra,**

El siguiente estudiante galopan hacía la piedra.



**5 Y cuando te ven venir, saltan y te dan un susto,**

El primer estudiante salta desde su escondite detrás de la roca y el segundo estudiante da un salto como si se asustara.



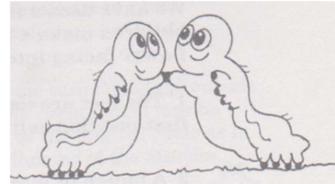
**6 Así es como los saltamontes verdes, verdes al galope juegan todo el día sin preocupaciones.**

Luego, los dos estudiantes se toman de las manos y galopan hacia el otro extremo del salón.

# *El círculo de la oruga*

## Objetivos

- Aprender a trabajar en un diseño espacial circular.
- Mejorar la musicalidad.
- Fortalecer las piernas, los tobillos y los pies.
- Seguir indicaciones correctamente sobre las diferentes direcciones.
- Trabajar en equipo para crear un diseño espacial.



## Presentación y principios

- Ayudar a los estudiantes a mantener un círculo tomándose de las manos y haciéndolo más grande.
- Anímelos a trabajar juntos moviéndose hacia la derecha o hacia la izquierda al mismo tiempo y de esa manera reforzar las direcciones circulares.
- Los niños aprenden la diferencia entre colocarse mirando hacía adentro o hacía afuera del círculo, aprenderán a orientarse a medida que avanzan hacia adelante y hacia atrás.
- Moverse al ritmo de la música desarrolla la sensibilidad musical.
- Cambiar de niveles al caminar hace que los estudiantes sean conscientes de las formas de su cuerpo a la vez que fortalecen sus piernas, tobillos y pies.
- Los estudiantes aprenden a trabajar en equipo tomándose de las manos mientras ejecutan movimientos hacia arriba y hacia abajo.

## Corrección de errores comunes

- Los estudiantes al principio tendrán dificultades para comprender el concepto de cómo moverse en el círculo hacía la derecha y la izquierda. La forma más fácil de explicarles es haciendo que giren hacia la dirección que viajarán, haga que se dirijan con la mano derecha para desplazarse a la derecha y su mano izquierda para desplazarse a la izquierda.
- Cuando se toman de las manos en los movimientos hacia arriba y hacia abajo, los estudiantes aprenderán que necesitan mantener el equilibrio de forma individual a través de los movimientos. Recuérdeles que no deben tirar de sus compañeros.
- Trabajar de manera constante en hacer los movimientos hacia arriba y hacia abajo lo más grande posible.

## Avances

Cambiar las indicaciones de dirección cuando se colocan mirando hacia afuera y hacia adentro del círculo; una opción es que los estudiantes se muevan a la derecha cuando miran hacia adentro y que se muevan hacia la izquierda cuando se miran hacia afuera.

## *El círculo de la oruga*

Colocar un objeto en el centro del salón para representar una flor púrpura, hemos utilizado una alfombra pintada con una flor. Pida que los niños hagan un gran círculo alrededor de la flor mirando hacía el centro.



**1** Inician en primera posición de pies y las manos en las caderas.



**2** Un confuso grupo de orugas



**3** Se toman de las manos y forman un círculo



**4** Y realizan su baile de orugas



**5** Alrededor de su flor púrpura favorita.



**6** Arriba 2, 3



**7** Abajo 2, 3



**9** Abajo 2, 3, arriba 2, 3, abajo 2, 3 sostienen.

Doblan (*plié*) y estiran las rodillas dos veces al ritmo de la música.

Correr en el círculo alrededor de la flor y se toman de las manos.

Doblan (*plié*) y estiran las rodillas dos veces al ritmo de la música.

Giran a la derecha sin soltarse de las manos y el hombro izquierdo está hacía el centro del círculo.

Dan tres pasos sobre los dedos de los pies (*relevé*) moviéndose hacia adelante girando el círculo al ritmo de la música.

Dan tres pasos mientras se agachan sin dejar de mover el círculo.

Esto es lo mismo del paso 6 al 8 pero a la inversa, comienzan agachados en lugar de iniciar sobre los dedos de los pies (*relevé*).



**10 Arriba 2, 3, abajo 2, 3, arriba 2, 3, sostienen.**

Se repite del paso 6 al 8.



**11 Luego se quedan sobre los dedos de los pies y giran para ver hacia afuera**

En su lugar, comienzan a girar a la derecha sobre los dedos del pie (giro en *bourrée*), a medida van girando abren el círculo completo por lo que se hace más grande y giran tantas veces como sea necesario, los brazos están en quinta posición.



**12 Del círculo.**

Terminarán el giro hacia afuera del círculo, el cual debe ser más grande que al inicio del ejercicio.



**13 Las confusas orugas amarillas se toman de las manos, hacen un círculo y ejecutan alrededor de su flor púrpura favorita su danza de oruga**

Los estudiantes regresan al círculo y se toman de las manos pero ahora viendo hacia afuera del círculo mientras repiten los movimientos del paso 2 al 12.

**Arriba 2, 3, abajo 2, 3, arriba 2, 3, sostienen.  
Abajo 2, 3, arriba 2, 3, abajo 2, 3 sostienen.  
Arriba 2, 3, abajo 2, 3, arriba 2, 3, sostienen.**



**Luego se quedan sobre los dedos de los pies y giran para ver hacia adentro**

En su lugar, comienzan a girar a la derecha sobre los dedos del pie (giro en *bourrée*), a medida van girando abren el círculo completo por lo que se hace más grande y giran tantas veces como sea necesario, los brazos están en quinta posición.



**Del círculo.**

Terminan el giro hacia adentro del círculo, el cual debe ser más grande que al inicio del ejercicio, las manos están en las caderas y los pies en primera posición paralela.

## *La cabalgata de las petunias*



### Objetivos

- Aprender a hacer la cabalgata.
- Fortalecer las piernas, tobillos y pies.
- Aprender a seguirse entre sí.
- Usar los diseños espaciales conceptuales de manera creativa.
- Desarrollar la sensibilidad musical.
- Aumentar la actividad aeróbica.
- Reforzar la habilidad de utilizar las piernas de forma individual.

### Presentación y principios

- Este ejercicio introduce la cabalgata uno de los movimientos básicos de la danza.
- Se refuerza el *coupé*.
- Anime a los estudiantes mientras realizan la cabalgata a seguir la letra de la canción para reforzar el uso adecuado de las piernas y prestar atención también les ayudará a a mantenerse al ritmo de la música.
- Se colocan las alfombras al azar por todo el salón y el líder haciendo cabalgatas alrededor de ellas puede crear sus propios diseños espacial, los otros estudiantes aprender a seguir un patrón de dirección que no está previamente establecido.
- Tener que parar para tomar aire y luego reanudar el trabajo ayuda a desarrollar la sensibilidad de cada estudiante para la música, deben bailar por tres series de ocho cuentas y mantener durante cuatro series de ocho cuentas.

### Corrección de errores comunes

- Mantener el pie apuntado en el *coupé*.
- Mantener la forma del *coupé* siempre unido al otro tobillo.
- Cabalgar al ritmo de la música.

### Avances

- Cambiar a la versión instrumental de la música una vez que los estudiantes aprenden cuando parar y reanudar.

## *La cabalgata de las petunias*

Los estudiantes aprenden en este ejercicio a hacer la cabalgata.



**1 Saltando de un pie al otro colocando el pie en el tobillo con los pies apuntados (*coupé*).**



**2 Derecha e izquierda, derecha e izquierda cabalgando como las petunias; derecha e izquierda, derecha e izquierda de un pie al otro; derecha e izquierda, derecha e izquierda paramos a tomar un descanso. Preparándose para cabalgar otra vez respiramos profundamente.**



Este ejercicio no tiene direcciones espaciales específicas por lo tanto se puede hacer de varias maneras. En la foto estamos jugando a "seguir al líder" mientras que cabalgan entre las alfombras de flores y cuando la letra de la canción dice "respirar profundamente" los estudiantes se detienen y toman un respiro para descansar.

## *La marcha de las caléndulas*

### Objetivos

- Mejorar la marcha.
- Desarrollar el sentido del ritmo.
- Seguirse unos a otros correctamente.
- Crear sus propios diseños espaciales.
- Seguir de manera adecuada las indicaciones de espacio.
- Aumentar la actividad aeróbica.
- Reforzar el uso individual de las piernas.



### Presentación y principios

Para los estudiantes es relativamente fácil comprender la marcha debido a que no es un movimiento difícil, es más, puede perfeccionarlo para utilizarlo en una danza. Se trabaja en la forma de un *passé* sosteniendo el pie firmemente contra la rodilla. Marchar en sincronización de la letra de la canción y al ritmo de la música desarrollará la musicalidad, el ritmo y la capacidad de diferenciar entre el uso de la pierna derecha o la izquierda.

### Corrección de errores comunes

- Mantener el pie apuntado en el *passé*.
- Mantener el pie en la rodilla en el *passé*.
- Marchar en el tiempo de la música.

### Avances

Varíe los diseños espaciales para ello deje que los estudiantes creen sus propios diseños o pídale que creen un diseño determinado.

## *La marcha de las caléndulas*



Este ejercicio puede realizarse de muchas formas, usando diferentes instrucciones y direcciones espaciales. En la foto se muestra como se han colocado por todo el salón las alfombras de flores y los estudiantes juegan a "seguir al líder" mientras marchan al ritmo de la música; de esta manera aprenden a marchar recogiendo las rodillas y colocando el pie apuntado sobre la rodilla de apoyo (*passé*). Este ejercicio desarrollará el sentido de la musicalidad y el ritmo.



**1 Derecha, izquierda, derecha, izquierda, ¡en sus marcas, listos y fuera!  
Florecientes hermosas caléndulas marchan en una fila  
Derecha, izquierda, derecha, izquierda, ¡en sus marcas, listos y fuera!  
Hermosas caléndulas doradas saben apuntar los dedos del pie.**



**2 Levantan sus pétalos muy, muy, alto,  
alcanzando el sol, camino al cielo.**



**3 Derecha, izquierda, derecha, izquierda, ¡en sus marcas, listos y fuera!  
Florecientes hermosas caléndulas marchan en una fila  
Derecha, izquierda, derecha, izquierda, ¡en sus marcas, listos y fuera!  
Hermosas caléndulas doradas saben apuntar los dedos del pie.**



**4 Levantan sus pétalos muy alto porque me han dicho  
que el sol los hace hermosos y dorados.**



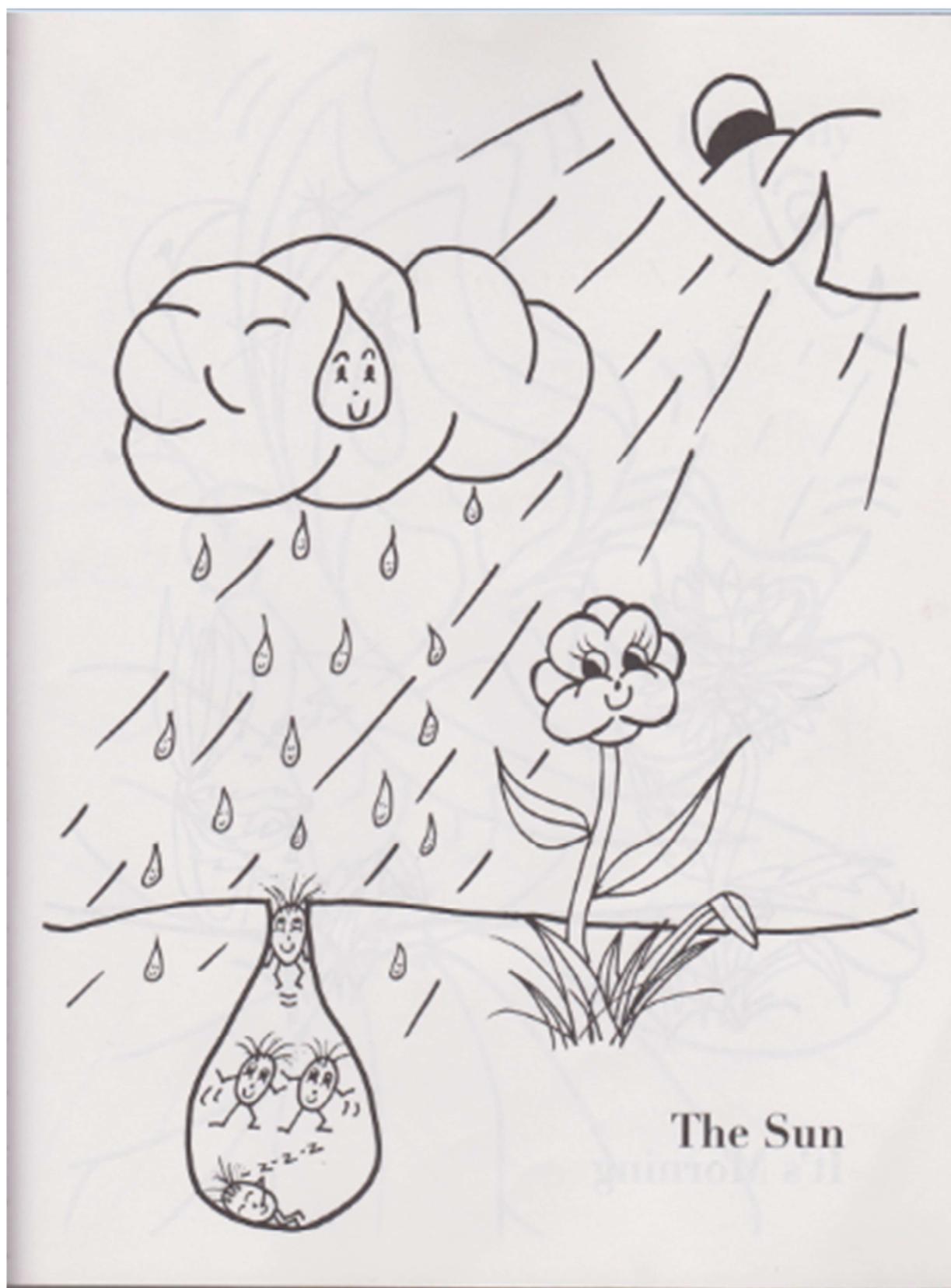
**5 Repiten**



**6 Derecha, izquierda, derecha, izquierda, ¡en sus marcas, listos y fuera!  
Florecientes hermosas caléndulas marchan en una fila.**

# *Páginas para colorear para los estudiantes*

Los maestros pueden fotocopiar las siguientes páginas  
para que los estudiantes las colorean:



The Sun



It's Morning

Butterfly



Mr. Inchworm



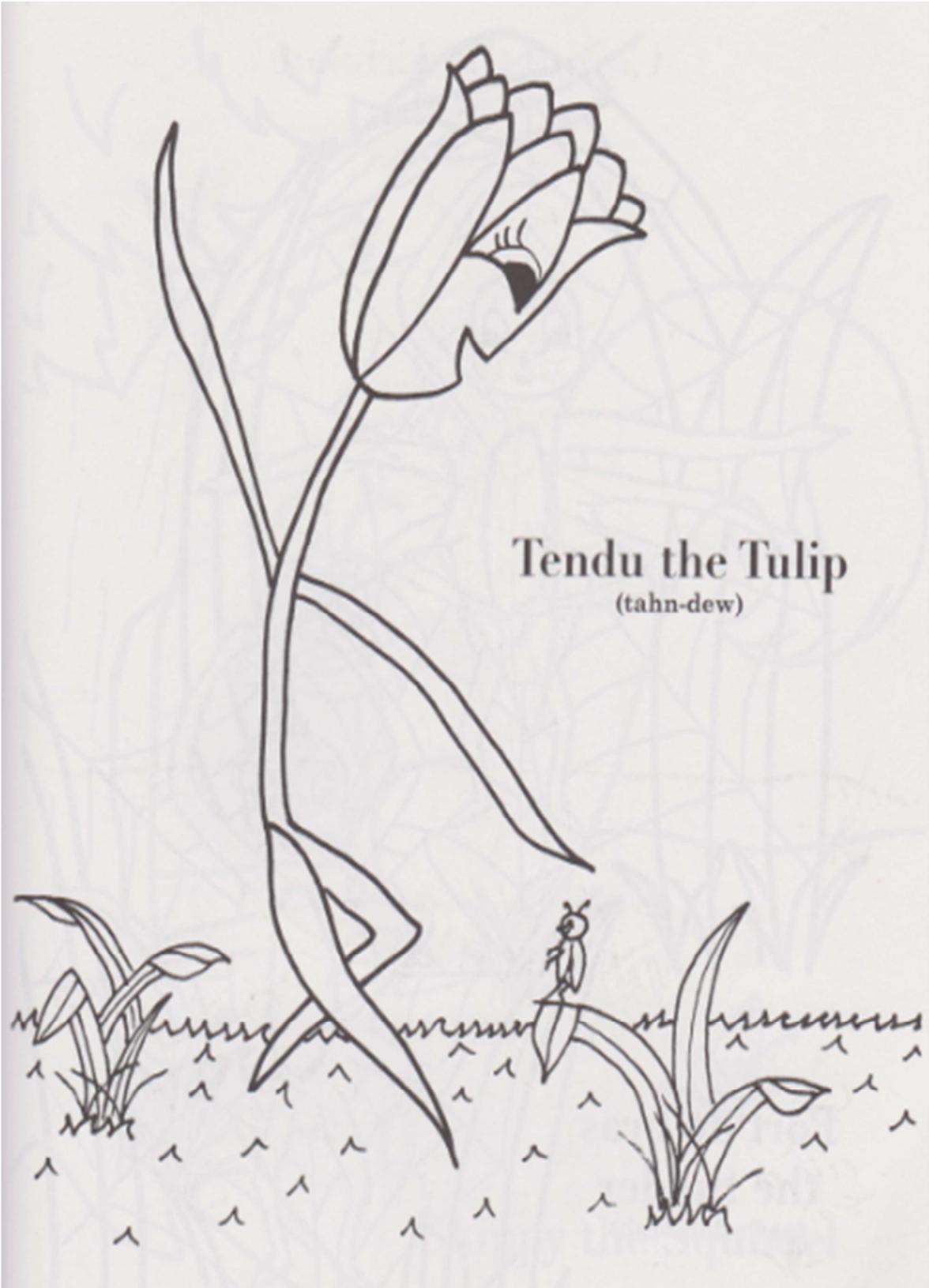


Big Oak Tree

# Coupé the Cricket

(koo-pay)





**Tendu the Tulip**  
(tahn-dew)



Port de bras  
the Spider  
(pawr-duh-brah)



Skippy the Squirrel

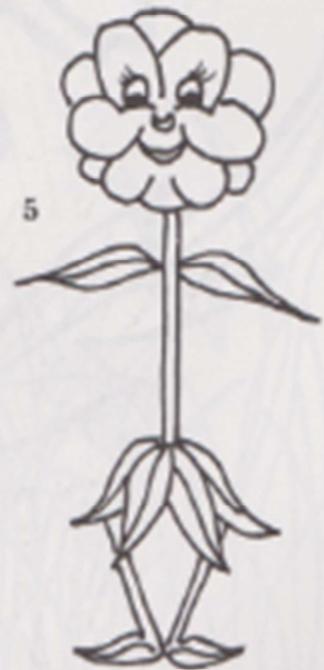
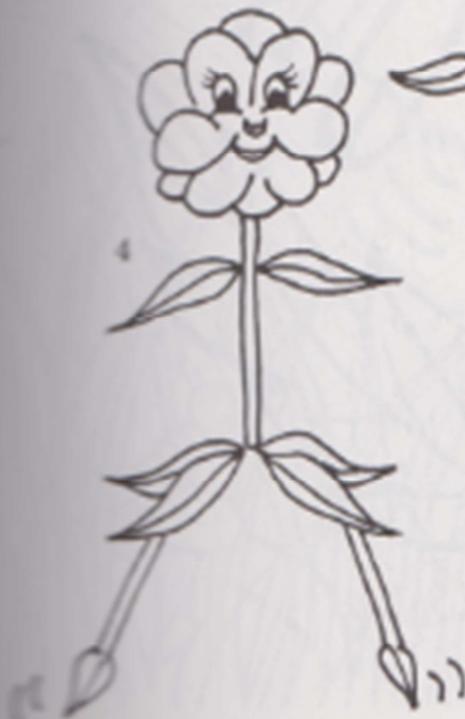
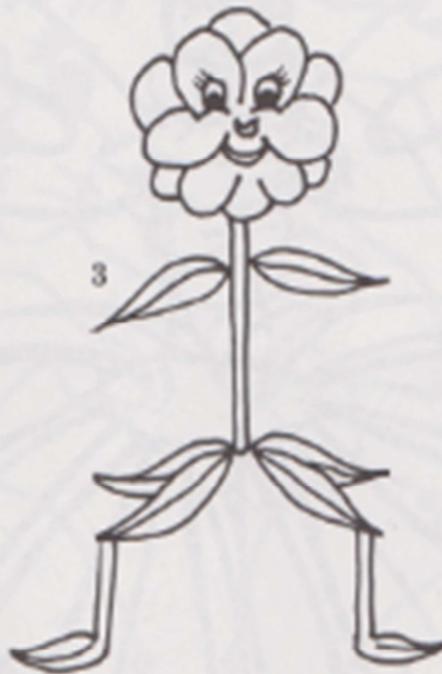
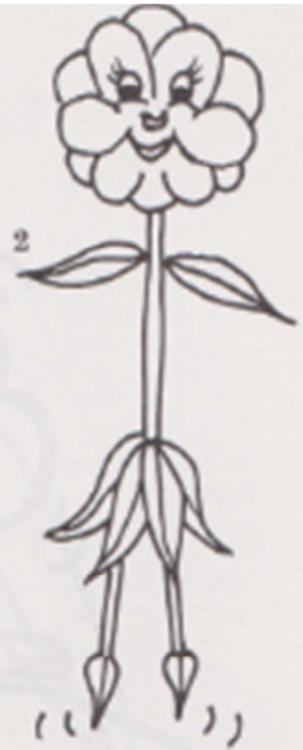
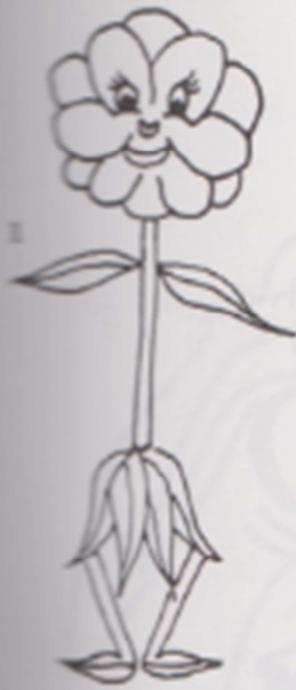
# Chassé the Chipmunk

(sha-say)



# Échappé Azalea

(ay-sha-pay)



# Bourrée the Bee

(boo-ray)



# Sauté the Bunny

(soh-tay)



# Pas de Chat the Pansy

(pah-dub-shah)



*passé*



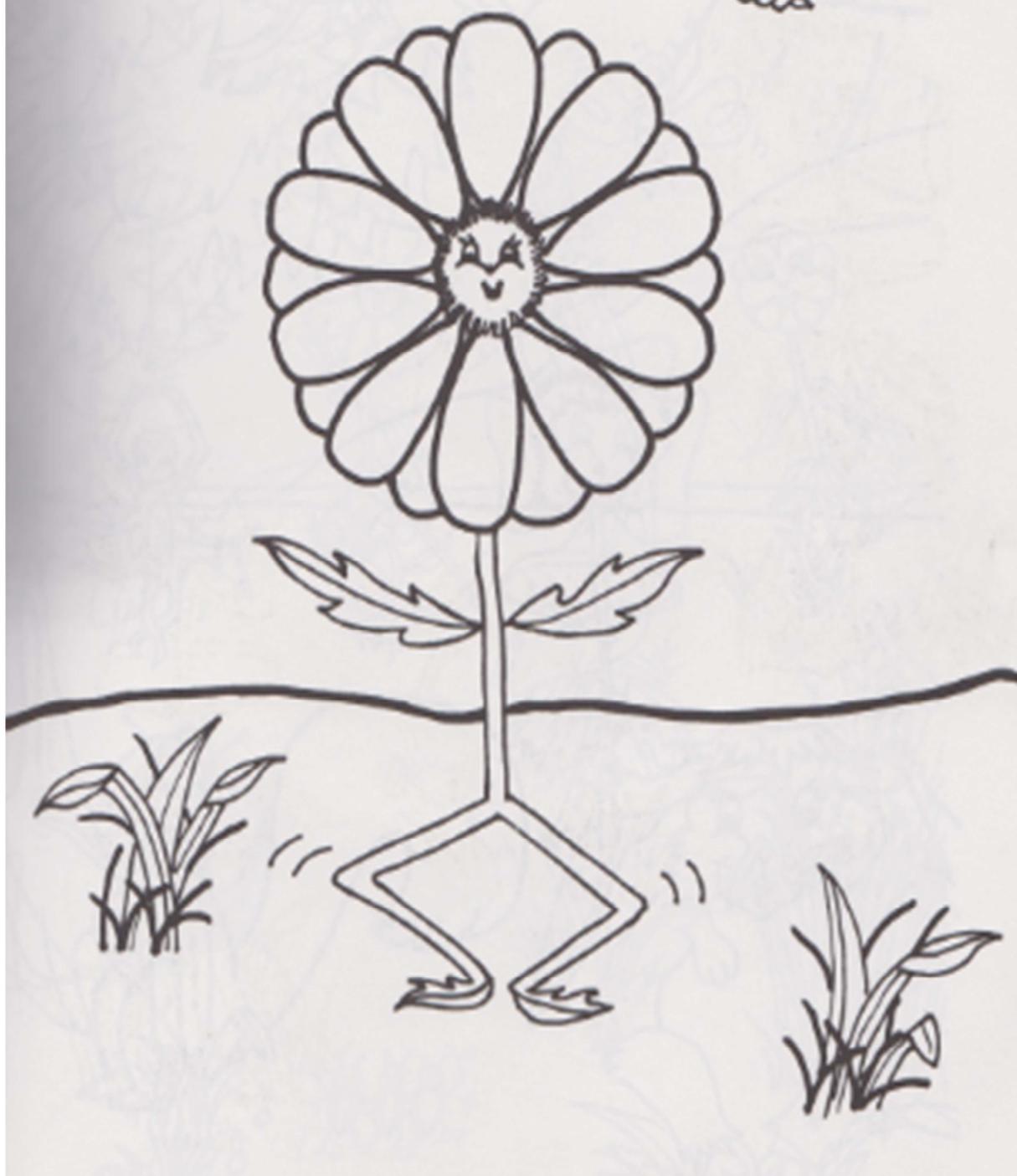
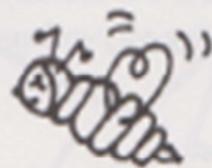
*passé*



first

# Plié the Poppy

(plee-ay)



# Révérence

(ray-vay-rahns)







**Emboité Ants**  
(em-bwa-tay)



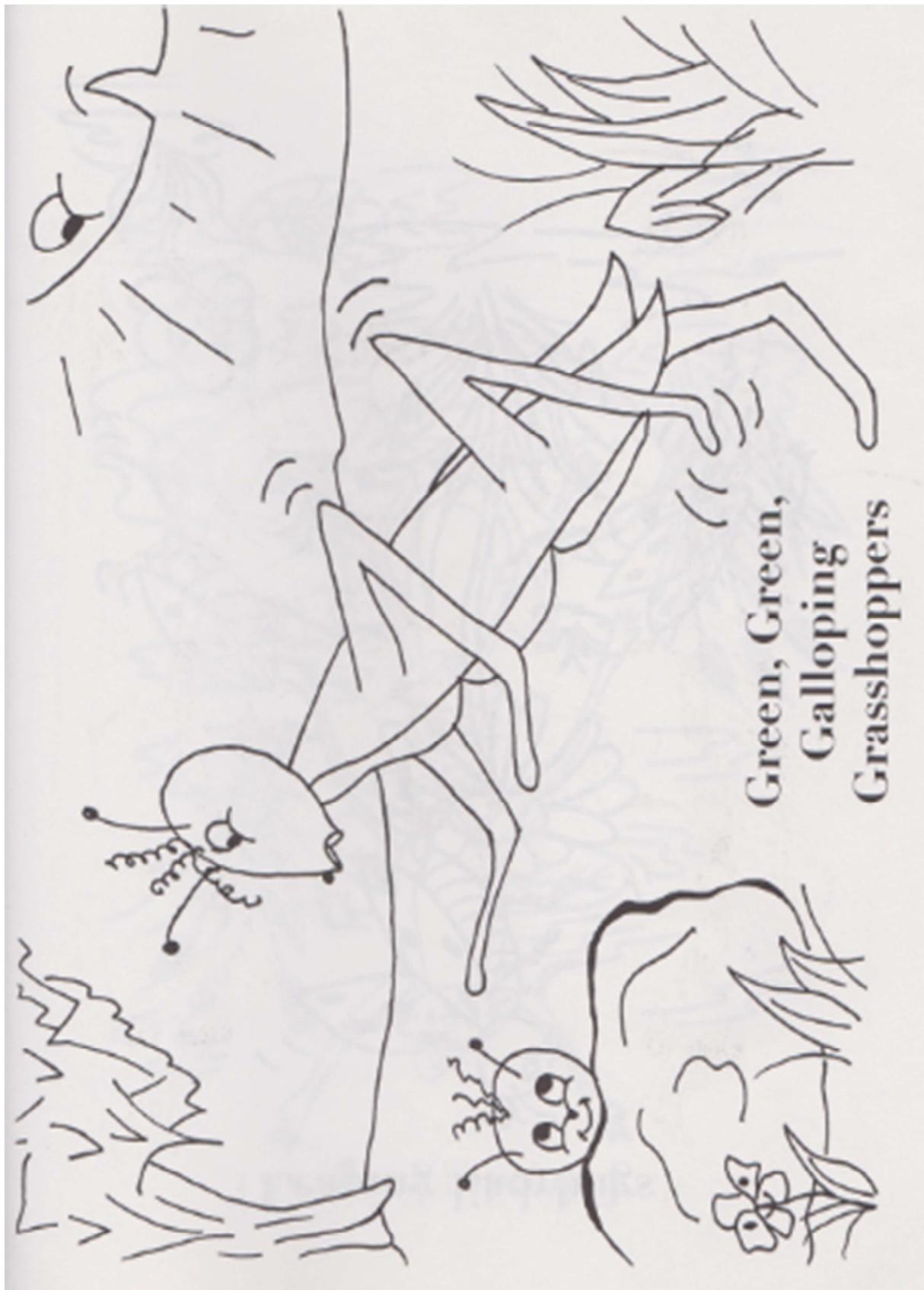
Mr. Robin  
Red Breast

# Friendly Frogs



# Leaping Ladybugs





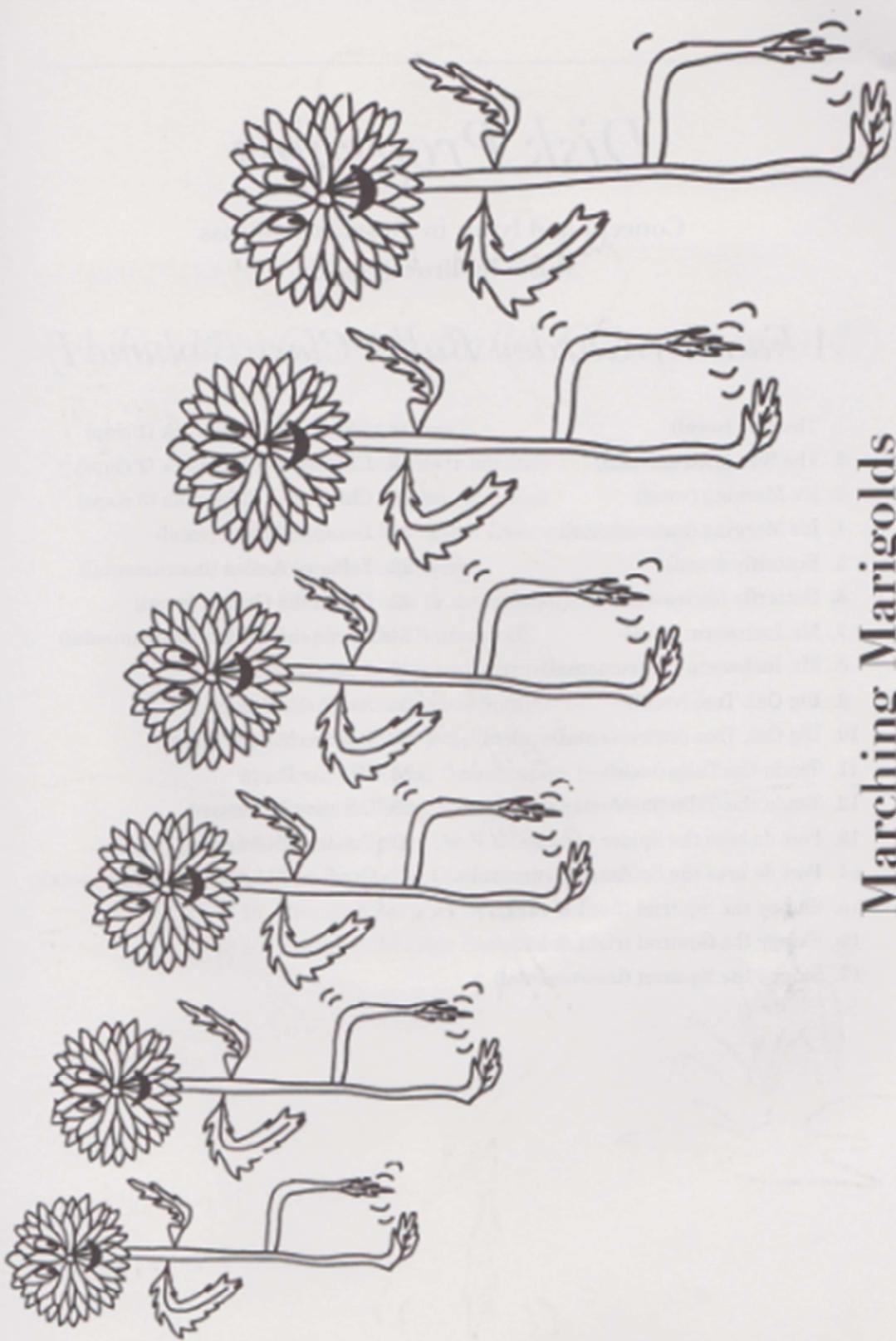
**Green, Green,  
Galloping  
Grasshoppers**

# The Caterpillar Circle





Prancing  
Petunia



**Marching Marigolds**

# *Listado de canciones*

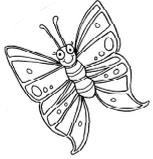
Concepto y letra de canciones por Rosemary Boross  
Música por Bruce Foster

## Una clase de ballet en el jardín de la fantasía (Volumen I)

1. El Sol (vocal)
2. El Sol (instrumental)
3. ¡Ya amaneció! (vocal)
4. ¡Ya amaneció! (instrumental)
5. Mariposa (vocal)
6. Mariposa (instrumental)
7. Sr. Oruga (vocal)
8. Sr. Oruga (instrumental)
9. Soy un gran Roble (vocal)
10. Soy un gran Roble (instrumental)
11. El tulipán *Tendu* (vocal)
12. El tulipán *Tendu* (instrumental)
13. La araña *Port de bras* (Vocal)
14. La araña *Port de bras* (instrumental)
15. La ardilla *Skippy* (adelante y atrás)
16. La ardilla *Skippy* (derecha e izquierda)
17. La ardilla *Skippy* (instrumental)
18. La ardillita *Chassé* (aplauso 1)
19. La ardillita *Chassé* (aplauso 2)
20. La ardillita *Chassé* (aplauso 3)
21. La azalea *Échappé* (Vocal)
22. La azalea *Échappé* (Instrumental)
23. El grillo *Coupé* (Vocal)
24. El grillo *Coupé* (Instrumental)
25. La abeja *Bourrée*
26. El conejo *Sauté*
27. La violeta *Pas de Chat*
28. La amapola *Plié*
29. Danza libre
30. Saludo final (*Révérance*) (vocal)
31. Saludo final (*Révérance*) (instrumental)

# Una clase de ballet en el jardín de la fantasía (Volumen II)

1. Las hormigas *Emboîté* (vocal)
2. Las hormigas *Emboîté* (instrumental)
3. Sr. Petirrojo (vocal)
4. Sr. Petirrojo (instrumental)
5. Ranitas amigas (vocal)
6. Ranitas amigas (instrumental)
7. Mariquitas saltarinas (vocal)
8. Mariquitas saltarinas (instrumental)
9. Marching marigolds (vocal)
10. Marching marigolds (instrumental)
11. Saltamontes verdes verdes al galope (vocal)
12. Saltamontes verdes verdes al galope (instrumental)
13. El círculo de la oruga (vocal)
14. El círculo de la oruga (instrumental)
15. La cabalgata de las petunias (vocal)
16. La cabalgata de las petunias (instrumental)



# *Los primeros pasos de ballet para niños*

*Los fundamentos del movimiento en preescolares de  
3 y 4 años*



**El libro “Los primeros pasos de ballet” diseñado con el propósito de preparar poco a poco a preescolares para dicha técnica.** Con sus años de experiencia en la enseñanza del ballet, Rosemary Boross ha creado un Jardín de la Fantasía con diferentes personajes que van a inspirar a los niños pequeños a aprender cada movimiento del ballet clásico, aprender el nombre de cada movimiento y para recordar ambos y a la vez que pasan un tiempo maravilloso, en el cual se desarrollan sus cuerpos y despiertan el interés y la devoción hacía el ballet.



Las estrategias de enseñanza están organizadas en torno a un plan de estudio de un año completo que incluye calentamiento, danza libre, ejercicios de centro y ejercicios de piso.



Cada personaje posee el nombre del paso que se está enseñando en una clase en particular, por ejemplo: la violeta *Pas de Chat*, el grillo *Coupé*, la ardilla *Skippy*, el tulipán *Tendu* y muchos más personajes imaginativos que inspirará a el profesor así como al alumno.



Cada lección está muy bien estructurada con *objetivos* claramente establecidos, *presentación y principios, la corrección de errores comunes y el avance*, seguido por la descripción del propio ejercicio y cada línea se acopla con el ritmo de la música incluida en el CD que está compuesta especialmente para el ejercicio.

Rosemary Bross, conocido nacionalmente como experta en la enseñanza de danza para niños quien hizo su debut profesional a los quince años en la Opera de Ballet Metropolitano de la Ciudad de Nueva York y luego bailó con el *Radio City Ballet and the Rockettes*. Su extensa carrera como maestra en danza incluye clases en el *Alving Ailey American Dance Center* y en el *American Dance Machine*. Ella viaja de manera constante para dar seminarios de formación para educadores para el *Dance Educators of America, Dance Masters of America* y *National Association of Dance Masters*. Es propietaria y directora de *New Jersey Dance Center* y como coreógrafa ha realizado más de veinticinco musicales en las temporadas de verano y muchos ballets originales, ha producido doce DVDs de entrenamiento de baile para *Kultur International Dance Films* y su más reciente producción es El diccionario visual de ballet para niños.