

## DANS LA MÊME COLLECTION (DISQUES MICROSILLONS)

<b>La danse par le disque vol. 1</b> Exercices du 1er degré Classe de Sylvia Padovan <i>Colette Astruc, piano</i>	ARN 30 055	<b>La danse par le disque vol. 9</b> Barre et milieu Classe d'Hélène Sadovska <i>Philippe Reverdy, piano</i>	ARN 33 595
<b>La danse par le disque vol. 2</b> Exercices du 2e degré Classe d'Hélène Sadovska <i>Samuellina Tahija, piano</i>	ARN 30 101	<b>La danse par le disque vol. 10</b> Les claquettes Classe de Sylvia Dorame <i>Daniel Hiribarrondo, claquettes</i>	ARN 33 638
<b>La danse par le disque vol. 3</b> La classe de jazz dirigée par Janet Pidoux <i>Jacques Carré, orgue</i> <i>Patrick Petitbon, batterie</i>	ARN 30 138	<b>La danse par le disque vol. 11</b> La barre à terre n° 2 <i>Philippe Reverdy, piano</i>	ARN 33 656
<b>La danse par le disque vol. 4</b> Exercices du 3e degré Classe d'Hélène Sadovska <i>Philippe Reverdy, piano</i>	ARN 33 381	<b>La danse par le disque vol. 12</b> Barre et milieu Classe d'Annie Rochet <i>Patrice Bernard, piano</i>	ARN 33 698
<b>La danse par le disque vol. 5</b> La barre à terre n° 1 <i>Philippe Reverdy, piano</i>	ARN 33 491	<b>La danse par le disque vol. 13</b> Variations et pas de deux Classe d'Annie Rochet <i>Patrice Bernard, piano</i>	ARN 33 699
<b>La danse par le disque vol. 6</b> Ma première classe de danse Exercices pour les jeunes débutants Classe de Sylvia Padovan <i>Colette Astruc, piano</i>	ARN 33 521	<b>La danse par le disque vol. 14</b> Variations de <i>Philippe Reverdy</i>	ARN 33 753
<b>La danse par le disque vol. 7</b> Répertoire Lyrique pour le niveau moyen et avancé Classe de Sylvia Padovan <i>Colette Astruc, piano</i>	ARN 33 541	<b>La danse par le disque vol. 15</b> Barre et milieu Classe d'Hélène Sadovska <i>Sofia Matkowska, piano</i>	ARN 33 787
<b>La danse par le disque vol. 8</b> La danse de caractère Classe d'Olga Stens <i>Philippe Reverdy, piano</i> <i>Agnès Reverdy, violon</i>	ARN 33 558	<b>La danse par le disque vol. 16</b> Classe de Daniel Franck de l'Opéra de Paris <i>Tadeusz Gieysztor, piano</i>	ARN 33 791
		<b>La danse par le disque vol. 17</b> Quatuor pour la danse classique Classe d'Annie Rochet <i>Piano, clarinette, violoncelle,</i> <i>percussions</i>	ARN 33 823



## LA BARRE DE MARIA GUERRERO

DH = DEHORS - DD = DEDANS

P = POSITION

PD = PIED DROIT - PG = PIED GAUCHE

BD = BRAS DROIT - MG = MAIN

GAUCHE

BG = BRAS GAUCHE

*Les chiffres entre parenthèses indiquent les comptes.*

### 1 PLACEMENT-TRANSFERT DU POIDS DU CORPS ET CAMBRÉS LATÉRAUX FACE A LA BARRE EN 1<sup>ère</sup> POSITION

(1) dégager PD à la seconde; (2) poser PD, demi plié en seconde; (3) transfert du poids du corps sur PD, PG pointé en seconde; (4) poser PG, demi plié en seconde; (5) transfert du poids du corps sur PG, PD pointé en seconde; (6) fermer en première P; (7) relevé sur 1/2 pointes; (8) poser les talons (doucement).

(1 - 2 - 3 - 4) port de BD : seconde, cinquième et penché latéral du buste vers la gauche, revenir au centre; (5 - 6 - 7 - 8) port de BG : seconde, cinquième, penché latéral du buste vers la droite, revenir au centre.

*Reprendre le tout 3 fois.*

### 2 PLIÉS

DE PROFIL MAIN GAUCHE À LA BARRE

(1 - 2) cercle frontal du BD = de la P préparatoire, monter BD en première P, cinquième P, seconde P, finir P préparatoire; (3) 1/2 plié en montant BD en seconde P; (4) tendre en baissant BD en P préparatoire; (5 - 6) grand plié en montant BD en seconde à l'oblique haute; (7 - 8) tendre avec port de bras = descendre BD en P préparatoire, monter en première P, ouvrir en seconde.

(1 - 2 - 3 - 4) grand penché avant; (5 - 6 - 7 - 8) cambré arrière

Seconde P 1/2 plié - grand plié idem première P; (1 - 2 - 3 - 4) penché latéral vers la barre (talons au sol); (5 - 6 - 7 - 8) penché latéral vers le centre.

Cinquième P 1/2 plié - grand plié idem première P et seconde P; (1 ..... 8) port de bras et de buste «tout autour» = circumduction du buste vers l'oblique avant (extérieur de la barre) sur les jambes, vers la barre continuer jusqu'au cambré arrière, latéral droit et revenir sur l'axe — port de bras en couronne — équilibre pieds à plat

### 3 TRAVAIL DU PIED ET DE L'EN-DEHORS

PREMIÈRE P MG À LA BARRE

(1) 1/2 plié; (2) dégagé quatrième devant en tendant les deux jambes; (3) «ramener» les orteils en gardant le talon en haut et en avant; (4) retendre la pointe; (5) flexion de la cheville et «talonner» en pliant la jambe de terre; (6) retendre la pointe et la jambe de terre; (7 - 8) revenir en première en poussant bien en dehors.

Idem, en dégageant quatrième derrière.

*Reprendre le tout une seconde fois.*

### 4 TRAVAIL DU COU DE PIED PREMIÈRE P MG À LA BARRE

(1) dégager quatrième devant (et) passer en première P à plat; (2) dégager quatrième derrière (et) passer en première P à plat; (3) dégager quatrième devant; (4) fermer en première P, 1/2 plié; (5 - 6 - 7 - 8) en tendant la jambe de terre, repousser quatre fois le sol en déroulant le pied (1 temps pour dérouler le pied 1/2 pointe et le reposer 1/2 pointe talon).

Reprendre l'exercice en commençant quatrième derrière.

*Reprendre le tout une seconde fois.*

### 5 TRAVAIL POUR L'EN-DEHORS EN 5<sup>e</sup> POSITION

CINQUIÈME P PD DEVANT, MG À LA BARRE

(1) coupé devant; (2) passer au coupé derrière fermer cinquième; (3) coupé derrière; (4) passer au coupé devant fermer cinquième; (5) dégager PD quatrième devant, BD en couronne; (6) fermer cinquième, 1/2 plié; (7) dégager PG quatrième derrière BD devant en position de quatrième arabesque; (8) fermer cinquième 1/2 plié.

Reprendre identiquement les quatre premiers temps; (5) dégager PG quatrième derrière; (6) fermer cinquième, 1/2 plié; (7) dégager PD quatrième devant; (8) fermer cinquième 1/2 plié.

*Reprendre le tout une seconde fois.*

### 6 TRAVAIL DU BAS DE JAMBE ET BATTLEMENTS SERRÉS

CINQUIÈME P PD DEVANT - MG À LA BARRE

(1 ..... 8) 8 petits développés pointés en quatrième devant, temps fort sur le pointé; (1 ..... 8) 16 battements suivis à la seconde fermés en première P, fermer le dernier cinquième P PD derrière, en même temps: ports de bras (cercle frontal

du BD en dehors sur les quatre premiers temps, en dedans sur les quatre suivants). (1 ..... 8) 8 petits développés pointés en quatrième derrière; (1 ..... 8) 16 battements suivis à la seconde fermés en première P, fermer le dernier cinquième PD devant.

### **7 1/4 DE ROND DE JAMBE ET DÉGAGÉS À TERRE** CINQUIÈME P PD DEVANT

(1) dégager PD à la seconde; (2) poser PD, 1/2 plié en seconde; (3) 1/4 de rond de jambe en DD en tendant les deux jambes, finir quatrième pointée devant; (4) fermer cinquième; (5 - 6 - 7 - 8) quatre battements tendus en quatrième devant.

(1) dégager PD à la seconde; (2) poser PD, 1/2 plié en seconde; (3) 1/4 de rond de jambe en DH en tendant les deux jambes, finir quatrième pointée derrière; (4) fermer cinquième; (5 - 6 - 7 - 8) quatre battements tendus en quatrième derrière.

Reprendre les huit premiers temps  
Relevé, équilibre au cou de pied

*Reprendre l'exercice en totalité en commençant par le 1/4 de rond de jambe en DH.*

Relevé, équilibre au tendon.

### **8 RONDS DE JAMBE À TERRE** PREMIÈRE P

(1 ..... 4) 4 ronds de jambe à terre en DH; (5 ..... 8) 4 demi-ronds de jambe en DH pied flexe (mi-hauteur devant, seconde, à terre première); (1 ..... 4) 4 ronds de jambe à terre en DH; (5 ..... 8) 1 rond de jambe à mi-hauteur (sur 1/2 plié de la jambe de terre en quatrième devant - tendre en passant seconde - continuer jusqu'à l'arabesque), fermer première.

Reprise de tout l'exercice en dedans

(1 ..... 4) sur 1/2 pointes en cinquième cambré latéral vers la barre et à l'extérieur de la barre; (5 ..... 8) grand fondu (le pied de la barre glisse en arrière), remonter sur jambes tendues; (1 ..... 4) cambré arrière, en gardant la jambe libre pointée en quatrième derrière - revenir sur l'axe); (5 ..... 8) équilibre en arabesque.

### **9 FONDUS** CINQUIÈME P PD DEVANT

(1) fondu (PD au cou de pied); (2) relevé cinquième P sur 1/2 pointes; (3) fondu (PD au cou de pied); (4) cinquième sur 1/2 pointes; (5) fondu (PD au cou de pied); (6) développer quatrième devant, passer première; (7) élever la jambe D en arabesque mi-hauteur; (8) fermer cin-

quième P PD derrière

(1 ..... 5) Reprise de l'exercice en commençant le fondu derrière; (6) développer arabesque, passer première; (7) élever la jambe D en quatrième devant à mi-hauteur; (8) fermer cinquième P PD devant.

(1) fondu, PD au cou de pied; (2) relevé cinquième 1/2 pointes; (3) fondu, PG au tendon; (4) relevé cinquième 1/2 pointes; (5) fondu, PD au cou de pied; (6) développer seconde; (7) fondu; (8) développer seconde.

(1) 1/2 plié sur la jambe de terre en gardant la jambe libre à la seconde; (2) relevé en amenant le pied libre en passé; (3 ..... 6) équilibre; (7) fermer cinquième devant; (8) détourner.

*Reprise de tout l'exercice de l'autre côté.*

### **10 RETIRÉS ET DÉVELOPPÉS À LA SECONDE POSITION** CINQUIÈME P PIED D DEVANT

(1 ..... 8) 8 retirés-passés (= fermer cinquième derrière, devant etc....); (1 ..... 8) grand développé à la seconde, fermer cinquième derrière.

*Reprendre l'exercice 2 fois.*

### **11 MAÎTRISE DES APPUIS AU SOL**

(1) dégager PD à la seconde; (2) coupé = poser PD devant PG à plat en levant la pointe G au tendon; (3) piquer sur 1/2 pointe G en levant la pointe D au cou de pied; (4) coupé = idem deuxième temps; (5) idem troisième temps; (6) 1/2 plié en cinquième; (7) dégager PD à mi-hauteur en seconde; (8) petit rond de jambe en l'air en DH, à la seconde à mi-hauteur.

(1 ..... 8) reprendre tout l'exercice en coupant derrière, le huitième temps étant alors un rond de jambe en DD.

*Reprendre l'exercice en totalité.*

### **12 RONDS DE JAMBE EN L'AIR ET BATTEMENTS FRAPPÉS**

(1 ..... 8) 8 ronds de jambe en l'air en DH à la seconde; (1 ..... 4) 4 battements frappés au sol en seconde; (5 ..... 8) 4 battements doubles

Reprise de l'exercice avec les ronds de jambe en l'air en DD.

(1 ..... 8) 16 petits battements suivis sur le cou de pied; (1 ..... 8) changer d'appui, petits battements suivis derrière; (1 ..... 8) équilibre au tendon

### 13 GRANDS BATTEMENTS

PRÉPARATION QUATRIÈME POIINTÉE DERRIÈRE

(1 ..... 4) 2 grands battements en quatrième devant finis pointés quatrième derrière; (5 - 6) 1 grand battement en quatrième devant fini cinquième; (7 - 8) penché avant, retour sur l'axe en dégageant quatrième devant; (1 ..... 4) 2 grands battements en arabesque finis pointés quatrième devant; (5 - 6) 1 grand battement en arabesque; (7 - 8) cambré arrière, retour sur l'axe; (1 ..... 6) 3 grands battements à la seconde; (7 - 8) 1 battement, seconde raccourci, fermer cinquième P; (1 ..... 8) grand penché avant et grand cambré arrière, détourner pour enchaîner de l'autre côté.

### 14 JAMBE SUR LA BARRE

Pied dans la main et genou dans la main.

## LE MILIEU DE MARIA GUERRERO

### 15 PORT DE BRAS ET TEMPS LIÉS

(Valse lente)

(Exercice doublé)

### 16 ADAGE

### 17 ENCHAÎNEMENT DE PAS DE BASE

### 18 TRAVAIL D'ÉQUILIBRE - TOURS PRIS DE LA 5<sup>e</sup> POSITION

(Exercice doublé)

### 19 PIROUETTES EN DEHORS ET EN DEDANS

(Exercice doublé)

### 20 PETITS SAUTS

(Exercice doublé)

### 21 ENTRECHATS, TOURS

### 22 GRANDS SAUTS

### 23 MANÈGE

(Exercice doublé)

### 24 FIN DE COURS: Sauts garçons

Pointes filles

Saluts

YVETTE LANGLOIS-POULAIN

© ARION PARIS 1989 - Tous droits réservés pour tous pays, y compris l'URSS (Reproduction interdite).

## MARIA GUERRERO'S EXERCICES AT THE BARRE

DH = DEHORS - DD = DEDANS

P = POSITION

RF = RIGHT FOOT - LF = LEFT FOOT

LH = LEFT HAND - RA = RIGHT ARM

LA = LEFT ARM

*The numbers in parentheses indicate the beats.*

### 1 PLACEMENT-TRANSFERT OF WEIGHT AND SIDEWAYS BEND

FACING THE BARRE IN FIRST POSITION

(1) dégagé RF to second position; (2) lower RF, demi-plié in second position; (3) transfer the weight of the body to RF, point LF in second position; (4) lower LF, demi-plié in second position; (5) transfer weight of the body to LF, point RF in second position; (6) close to first P; (7) relevé on 1/2 points; (8) lower heels (gently).

(1 - 2 - 3 - 4) port de bras with RA : second position, fifth position, bend sideways from the waist to the left, return to the upright position; (5 - 6 - 7 - 8) port de bras with LA : second position, fifth position, bend sideways from the waist to the right, return to the upright position

*Repeat the whole exercise 3 times.*

### 2 PLIÉS

SIDEWAYS LEFT HAND ON THE BARRE

(1 - 2) front circle with RA = from the preparation position, lift the RA to first P, fifth P, second P, finish in preparation P; (3) demi-plié while raising RA to second P; (4) straighten while lowering the RA to preparation P; (5 - 6) grand plié while raising RA to high oblique second; (7 - 8) straighten with port de bras = lower RA to preparation P, raise to first P, open to second P.

(1 - 2 - 3 - 4) bend forwards from the waist; (5 - 6 - 7 - 8) bend backwards from the waist

Second P = demi plié and grand plié as in first P; (1 - 2 - 3 - 4) bend sideways to the barre (heels on the floor); (5 - 6 - 7 - 8) bend sideways to the centre

Fifth P = demi-plié and grand plié as in first P and second P; (1 ..... 8) port de bras and bend from the waist «all around» = circumgyration from the waist to forwards oblique (away from the barre) towards the legs, towards the barre continue until bending backwards, sideways to the right and return to the upright position —

port de bras to fifth P — balance, heels on the ground.

### **3 FOOTWORK AND FOOTWORK EN DEHORS**

#### **FIRST POSITION LH ON THE BARRE**

(1) demi-plié; (2) dégagé fourth position in front stretching both legs; (3) «bring back» the toes keeping the heel high and forwards; (4) stretch the point; (5) bend the ankle and bring the heel to the floor while bending the supporting leg; (6) stretch the point and the supporting leg; (7 - 8) return to first position keeping the heel well forwards.

Repeat, in fourth position behind.

*Repeat the whole exercise.*

### **4 ANKLE EXERCISE**

#### **FIRST POSITION LH ON THE BARRE**

(1) dégagé to fourth P in front and pass through first P with foot flat on the floor; (2) dégagé fourth P behind and pass through first P with foot flat on the floor; (3) dégagé fourth P in front; (4) close in first P, demi-plié; (5 - 6 - 7 - 8) keeping the supporting leg straight, push away from the floor and unroll the RF (one beat to unroll the foot half point, point and to re-

place, half point, heel).

Repeat the exercise starting in fourth P behind.

*Repeat the whole exercise.*

### **5 EXERCISE FOR EN DEHORS IN 5TH POSITION**

#### **FIFTH P LF IN FRONT, LH ON THE BARRE**

(1) coupé in front; (2) pass to coupé behind, close in fifth P; (3) coupé behind; (4) pass to coupé in front, close in fifth P; (5) dégagé LF in fourth P in front, RA in fifth P; (6) close in fifth P, demi-plié; (7) dégagé behind in fourth P, RA in fourth arabesque position; (8) close in fifth position demi-plié.

Repeat the first four beats; (5) dégagé LF in fourth P behind; (6) close in fifth position, demi-plié; (7) dégagé RF in fourth P in front; (8) close in fifth P demi-plié.

*Repeat the whole exercise.*

### **6 EXERCISE FOR THE LOWER LEG**

#### **FIFTH P RF IN FRONT - LH ON THE BARRE**

(1 ..... 8) 8 petits développés pointés in fourth P in front, the beat is on the pointé; (1 ..... 8) 16 battements one after another

to second P close in first P, close the last one in fifth P LF behind, at the same time: ports de bras (front circle of the RA en DH for the first four beats, en DD for the next four).

(1 ..... 8) 8 petits développés pointés in fourth P behind; (1 ..... 8) 16 battements one after another to second P closed in first P, close the last one in fifth P RF in front.

### **7 1/4 DE ROND DE JAMBE ET DÉGAGÉS A TERRE**

#### **FIFTH P RF IN FRONT**

(1) dégagé RF to second P; (2) lower RF, demi-plié in second P; (3) quarter rond de jambe en DD stretching both legs, finish in pointed fourth P in front; (4) close in fifth P; (5 - 6 - 7 - 8) four battements tendus to fourth P in front.

(1) dégagé RF to second P; (2) lower RF, demi-plié in second P; (3) quarter rond de jambe en DH stretching both legs, finish in pointed fourth P behind; (4) close in fifth P; (5 - 6 - 7 - 8) four battements tendus to fourth P behind.

Repeat the first 8 beats

Releve, balance at the ankle in front.

*Repeat the whole exercise starting with the quarter rond de jambe en DH.*

Relevé, balance at the ankle behind.

### **8 RONDS DE JAMBE A TERRE FIRST P**

(1 ..... 4) 4 ronds de jambe à terre en DH; (5 ..... 8) 4 demi-ronds de jambe en DH with ankle bent (half height in front, in second P and close in first P); (1 ..... 4) 4 ronds de jambe à terre en DH; (5 ..... 8) 1 rond de jambe at half height (supporting leg in demi-plié in fourth P in front — stretch passing through second — continue to arabesque) close in first P.

Repeat the whole exercise en DD.

(1 ..... 4) on half points in fifth P bend sideways towards the barre and then away from the barre; (5 ..... 8) grand fendu (the foot nearest the barre slides backwards) coming back up with straight legs; (1 ..... 4) bend backwards, keeping the free foot pointing in fourth position behind — return to the upright position; (5 ..... 8) balance in arabesque.

### **9 FONDUS**

#### **FIFTH P RF IN FRONT**

(1) fondu (RF on the ankle in front); (2) relevé fifth P on half points; (3) fondu (RF on the ankle in front); (4) fifth P on half

points; (5) fondu (RF on the ankle in front); (6) développé fourth P in front, carry through first P; (7) lift the R leg to half height arabesque; (8) close fifth P behind.

(1 ..... 5) Repeat the exercise beginning with the fondu behind; (6) développé to arabesque, carry through first; (7) lift the R leg to half height fourth P in front; (8) close in fifth P RF in front.

(1) fondu, RF on the ankle in front; (2) relevé in fifth P on half points; (3) fondu, LF on the ankle behind; (4) relevé in fifth P on half points; (5) fondu, RF on the ankle in front; (6) développé to second P; (7) fondu; (8) développé to second;

(1) demi-plié with the supporting leg keeping the other leg free in second P; (2) relevé bringing the free leg to passé; (3 ..... 6) balance; (7) close in fifth P in front; (8) turn.

*Repeat the whole exercise on the other side.*

#### **[10] RETIRÉS ET DEVELOPPÉS IN SECOND POSITION FIFTH POSITION RF IN FRONT**

(1 ..... 8) 8 retirés-passés (= close in fifth P behind, in front, etc...); (1 ..... 8) grand développé in second P, close in fifth posi-

tion behind.

*Repeat the exercise twice.*

#### **[11] MASTERING FLOOR CONTACT**

(1) dégagé RF to second P; (2) coupé (= place the RF flat in front of the LF raising the L point to behind the ankle of the RF; (3) relevé on LF half point raising the R point to the ankle of the LF in front; (4) as in beat (2); (5) as in beat (3); (6) demi-plié in fifth P; (7) dégagé RF to half height in second P; (8) petit rond de jambe en l'air en DH, in second P at half height;

(1..... 8) repeat the whole exercise starting with a coupé behind, and on the eighth beat the rond de jambe is en DD.

*Repeat the whole exercise.*

#### **[12] RONDS DE JAMBE EN L'AIR AND BATTEMENTS FRAPPÉS**

(1 ..... 8) 8 ronds de jambe en l'air en DH in second P; (1 ..... 4) 4 battements frappés au sol in second P; (5 ..... 8) 4 doubles battements.

Repeat the exercise with the ronds de jambe en l'air en DD.

(1 ..... 8) 16 petits battements suivis to the

ankle in front; (1 ..... 8) change supporting leg, petits battements suivis behind; (1 ..... 8) balance at the ankle behind.

#### **[13] GRANDS BATTEMENTS**

##### **PREPARATION IN FOURTH P, POINT BEHIND**

(1 ..... 4) 2 grands battements in fourth P in front finishing in fourth P point behind; (5 - 6) 1 grand battement in fourth P in front finish in fifth P; (7 - 8) forwards bend, return to the upright position and dégagé fourth P in front; (1 ..... 4) 2 grands battements behind finishing in fourth P point in front; (5 - 6) 1 grand battement behind; (7 - 8) bend backwards, return to the upright position; (1 ..... 6) 3 grands battements in second P; (7 - 8) 1 battement, second P shortened close in fifth P; (1..... 8) bend low forwards and bend far backwards, turn to start the exercise on the other side.

#### **[14] LEG ON THE BARRE**

Extensions (pied dans la main and genou dans la main)

## **MARIA GUERRERO'S EXERCICES FOR THE MILIEU**

#### **[15] PORT DE BRAS ET TEMPS LIÉS**

(Slow watz)

*(Repeat twice)*

#### **[16] ADAGE** (Extension)

#### **[17] ENCHAÎNEMENT OF BASIC STEPS**

#### **[18] BALANCE - PIROUETTES FROM 5th POSITION**

*(Repeat twice)*

#### **[19] PIROUETTES EN DEHORS ET EN DEDANS**

*(Repeat twice)*

#### **[20] PETITS SAUTS**

*(Repeat twice)*

#### **[21] ENTRECHATS - TOURS**

#### **[22] GRANDS SAUTS**

#### **[23] MANÈGE**

*(Repeat twice)*

#### **[24] END OF THE CLASS:**

**Sauts garçons - Pointes filles - Bows**

YVETTE LANGLOIS-POULAIN

translated by Clare PERKINS

© ARION PARIS 1989 - All rights reserved for all the world, USSR included (Copyright reserved).