

سابعاً: قسم تدریب التعبير

الحركى



كلية التربية الرياضية للبنات

مرفق (2)

استمارة استطلاع رأي

..... / الأستاذ الدكتور

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم كل من :

أ.د. اخلاص نور الدين عبدالظاهر ، م.د. هند عبدالرازق متولي ، م.د. سماح صلاح الدين منصور

بدراسة بعنوان :

(مستويات مقترحة كمرجعية لتقييم أداء الطالبات في الباليه في ضوء تطوير نظم تقييم الطالبات)

(Suggested reference levels for assessing the performance of students in ballet in the light of the development evaluation systems students)

وتهدف هذه الدراسة إلى محاولة حل مشكلة التقييم الذاتي للطالبات في مادة التعبير الحركي والذي يرجع الى عدم وجود مسطرة للتقييم في المادة , حيث يتفاوت التقدير من عضو هيئة تدريس الى آخر مما يجعل التقييم للطالبات غير موضوعي وغير موحد على مستوى جميع أعضاء هيئة التدريس , وذلك من خلال التطرق لمهارات الباليه المقررة على الطالبات ووضع قيمة لكل مهارة (صعوبة) على حدى, وبذلك يتكون لدينا معيار ثابت وموحد للتقييم والحكم على الأداء ويكون مرجع لأعضاء هيئة التدريس الجدد مما يحقق العدالة العامة في وضع الدرجات لطالبات الفرق الأولى والثانية والثالثة في مادة التعبير الحركي فرع الباليه.

* ولقد تم استبعاد الفرقة الرابعة نظراً لوجود التخصصات المختلفة ونظام وضع الدرجات مختلف ، وهناك نواحي ابتكارية تتدخل في التقييم.

والاستمارة التي بين أيديكم هي إحدى الأدوات المستخدمة للتوصل إلى تحقيق أهداف هذه الدراسة ، وهي تنقسم إلي : 1- المحور الفني :

أولاً: (المهارات) (الصعوبات Difficulties)

والصعوبة : كل مهارة (مفردة isolated) لها تصنيف حسب قوة وصعوبة الأداء الحركي مما يحدد لها قيمة value بالدرجات المعيارية الآتية:

درجة

الصعوبة تصنيف الصعوبة

A = 0.40

B = 0.50

C = 0.60

D = 0.70

E = 0.80

F = 0.90

G = 1.00

وكل مهارة (مركبة combination) يتم حساب قيمتها (value) من خلال دمج قيمة المهارات المفردة التي تحتويها بمعنى اذا احتوت المهارة صعوبة c + d تكون قيمتها 1.30.

لذا نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (A,B,C,D,E,F,G) في الخانة التي تمثل قيمة الصعوبة أمام كل مهارة من المهارات بما يتناسب مع قوتها وصعوبتها التي تتفق ووجهة نظركم.

ثانياً: (أخطاء الأداء الفني Execution) وهو المسئول عن تقييم جوانب أخطاء الأداء الفني للمهارة (الصعوبة) حيث كل مهارة لها نقاط فنية ثابتة ويتم الخصم بناءً على النقص الفني في الأداء.

تصنيف الخصومات:

- خطأ بسيط: فقد جزئي لشكل الأداء الفني للمهارة يخضم (0.1 : > 0.3).
- خطأ متوسط: فقد واضح لشكل الأداء الفني للمهارة يخضم (0.4 : > 0.6).
- خطأ جسيم: فقد كلي لشكل الأداء الفني للمهارة يخضم (0.7 : > 1).

2- محور (الأداء الجمالي artistic) وهو المسئول عن تقييم استخدام الطالبة لأجزاء الجسم المكتملة للأداء الجمالي ، والتزامن مع الموسيقي ويتم الخصم بناء على فقد احد هذه العناصر أو بعضها أو كلها وقيمة الخصم لكل منها 0.10 .

وعدم التزامن مع الموسيقي هو :

(كل توقف لبرهة عن الأداء ، عدم توافق الأداء مع الموسيقي) .

طريقة حساب الدرجات :

لكل فرقة دراسية (الأولى ، الثانية ، الثالثة) قيمة درجة الامتحان التطبيقي 30 درجة ، مخصص منها 8 درجات للبالية + 8 درجات للرقص الحديث + 8 درجات للرقص الشعبي +6 درجات للمهارات الحركية المفردة للفروع السابقة بمعدل (2 درجة لكل فرع) .

أي ان الدرجة المخصصة للبالية هي: 10 درجة منها 8 درجات للجنة الجملة الحركية (البار ، الحر) + 2 درجة للجنة المهارات الحركية المفردة (الصعوبات المفردة) Isolated difficulties .

أ: لجنة الجملة الحركية (الأداء الفني Execution والأداء الجمالي artistic) (8 درجات):

من خلال استمارة تسجيل خاصة "أ" مدون بها كل المهارات المقررة وقيمة كل منها ، يتم حساب مجموع قيم المهارات (الصعوبات) difficulties المقررة على كل فرقة من خلال القيمة difficulties التي حددها الخبراء ، يقوم عضو اللجنة بحساب الأداء الفني Execution والأداء الجمالي artistic ، ويتم الخصم من مجموع هذه القيم بناءً على أداء الطالبة للصعوبة ، ويتم جمع قيمة الخصومات للطالبة وطرحها من مجموع قيم الصعوبات ومن خلال النسبة والتناسب يتم حساب درجة الطالبة من (8 درجات) كالتالي:

أ: مجموع قيم الصعوبات - مجموع قيمة الخصومات = الدرجة النهائية

8 درجة

ب: مجموع قيم الصعوبات

الدرجة النهائية = $\frac{أ}{ب} \times 2$ / حيث أن : حاصل ضرب الوسطين يساوي حاصل ضرب الطرفين

وتكون هي درجة الطالبة في الأداء الفني Execution والأداء الجمالي artistic . "البار و الحر".

ب: لجنة المهارات الحركية المفردة (الصعوبات المفردة) Isolated difficulties 2) (درجة):

1- من خلال استمارة تسجيل خاصة "ب" مدون بها كل المهارات المقررة وقيمة كل منها ، وبعد حساب مجموع قيم المهارات (الصعوبات) difficulties المقررة على كل فرقة من خلال قيمة الصعوبات difficulties التي حددها الخبراء ، يطلب من الطالبة أداء كل مهارة منفردة ثم يتم شطب أو الخصم من قيمة الصعوبة في حالة عدم أدائها وفقاً للمواصفات الفنية المطلوبة ، ويتم جمع قيمة الخصومات للطالبة وطرحها من القيمة الكلية لمجموع قيم الصعوبات ، ومن خلال النسبة والتناسب يتم حساب درجة الطالبة من (2درجة) كالآتي:

$$\frac{\text{الدرجة النهائية}}{\text{2 درجة}} = \frac{\text{أ: مجموع قيم الصعوبات - مجموع قيمة الخصومات}}{\text{ب: مجموع قيم الصعوبات}}$$

الدرجة النهائية = أ × 2 / ب حيث أن : حاصل ضرب الواسطين يساوي حاصل ضرب الطرفين

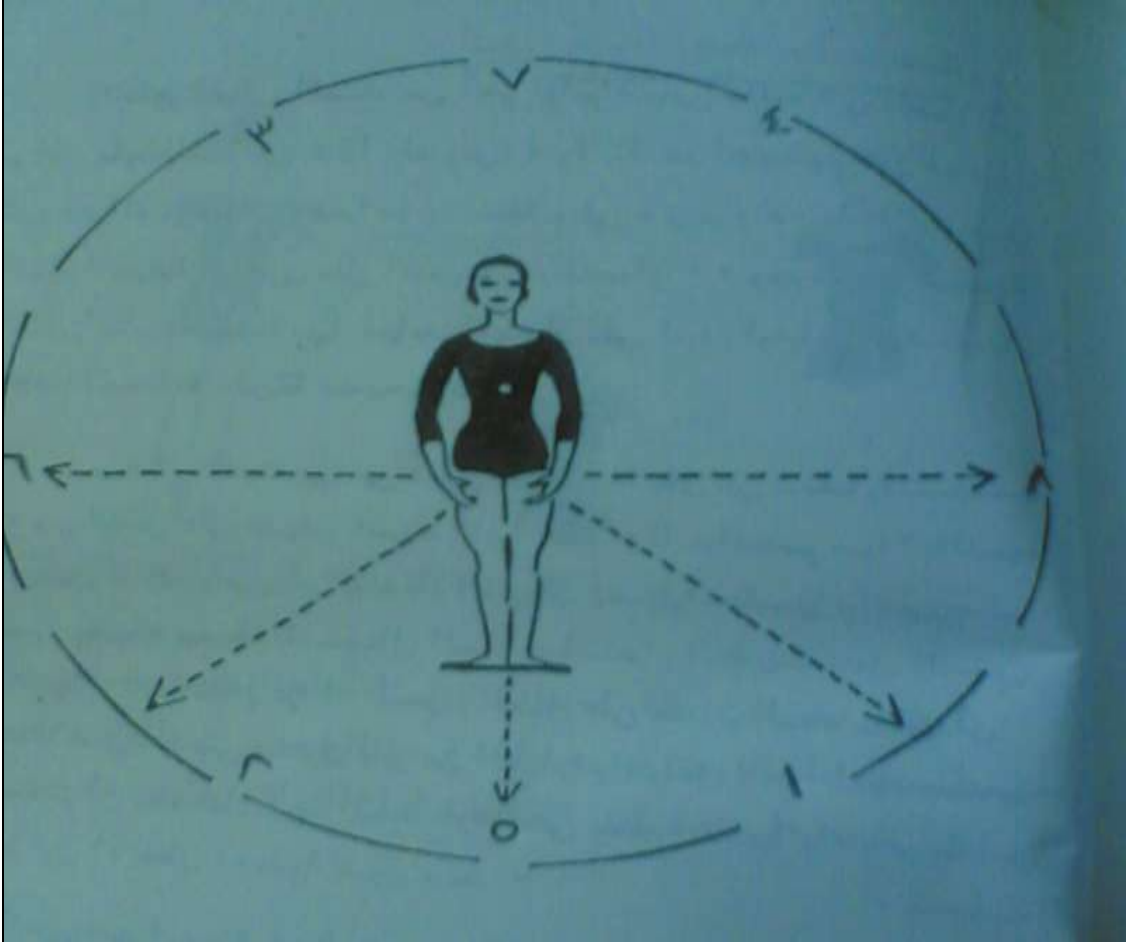
ملحوظة:

1. مدون بالاستمارة النقاط الفنية للأداء الصحيح لكل مهارة.
2. يرجى إضافة أي تعليق يفيد البحث.

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم في خدمة البحث العلمي

البحاثات...

صالة التدريب والزوايا



| خصومات الأداء الفني Execution | | | قيمة الصعوبة difficulties value | النقاط الفنية | المهارة |
|----------------------------------|--------------|-------------|---|--|---------|
| خطأ جسيم | خطأ متوسط | خطأ بسيط | | | |
| | | | المحور الفني | | |
| | | | 1 : الأوضاع: | | |
| | | | 1/1 أوضاع الجسم: | | |
| | | | <u>-attitudes1/1/1</u> | | |
| | | | الوقوف على القدم اليمنى في الزاوية رقم 1 مع فرد الركبة رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة مع انثناء بسيط في الركبة تقوس الظهر وميل الجذع قليلا للخلف الذراع اليمنى في الوضع الرابع واليسرى في الوضع الثالث اتجاه الراس والنظر الى اليد اليمنى | <u>1/1/1</u> <u>بالتقاطع</u> <u>At.croise</u> | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | الوقوف على القدم اليمنى في الزاوية رقم 2 مع فرد الركبة رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة مع انثناء بسيط في الركبة تقوس الظهر وميل الجذع قليلا للامام الذراع اليمنى في الوضع الرابع واليسرى في الوضع الثالث اتجاه الراس والنظر الى اليد اليسرى المرفوعة | <u>2/1/1/1</u> <u>بالمواجهة</u> <u>At.effacee</u> | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | <u>1/1/2-arabesque</u> | | |
| | | | الوقوف على الرجل اليمنى مواجهة للرقم 6 أي بروفييل رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة وهي ممتدة للرقم 8 | <u>1/2/1/1</u> <u>الوضع الاول</u> | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | فرد الذراع اليمنى اماما واليسرى خلفا مع اتجاه باطن اليدين لاسفل | |
| | | | | ميل الجذع قليلا للامام | |
| | | | | الكتفان على ارتفاع واحد | |
| | | | | الوقوف على الرجل اليمنى مواجهة للرقم 6 أي بروفيل | |
| | | | | رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة وهي ممتدة للرقم 8 | |
| | | | | فرد الذراع اليسرى اماما واليمنى خلفا حتى تظهر بوضوح للجماهور ويكون الذراعان في خط مائل مستقيم | <u>2/2/1/1</u> <u>الوضع الثاني</u> |
| | | | | ميل الجذع قليلا للامام | |
| | | | | ميل الراس قليلا للخلف والنظر من فوق الكتف الايسر في اتجاه الجماهور | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | الوقوف على الرجل اليمنى مواجهة للرقم 8 | <u>3/2/1/1</u> <u>الوضع</u> <u>الثالث</u> |
| | | | | رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة في الجانب البعيد عن الجمهور | |
| | | | | فرد الذراع اليسرى اماما واليمنى خلفا ويكون الذراعان في خط مائل مستقيم | |
| | | | | ميل الجذع قليلا للامام | |
| | | | | ميل الراس قليلا للخلف والنظر من فوق الكتف الايسر في اتجاه الجمهور | |
| | | | | الوقوف على الرجل اليمنى مواجهة للرقم 6 | <u>4/2/1/1</u> <u>الوضع</u> <u>الرابع</u> |
| | | | | رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية منفرجة في الجانب البعيد عن الجمهور | |
| | | | | فرد الذراع اليمنى اماما واليسرى خلفا مع اتجاه باطن اليدين لاسفل | |
| | | | | ميل الجذع قليلا للامام | |
| | | | | الكتفان على ارتفاع واحد | |
| | | | | <u>1/1/3-ecarte</u> | |
| | | | | وقوف الجسم في خط مائل مع رفع احد الرجلين جانبا | <u>1/3/1/1</u> <u>خلفي</u> |
| | | | | وقوف على الرجل اليمنى في الزاوية رقم 2 | |
| | | | | رفع الرجل اليسرى زاوية 90 درجة بعمل developpe ثم رفعها في اتجاه الزاوية رقم 4 | |
| | | | | دوران فخذ الرجل اليسرى المرفوعة بقوة حتى تتجه الركبة لاعلى | |
| | | | | ميل الجذع جانبا جهة قدم الارتكاز اليمنى | |
| | | | | تاخذ الذراع اليسرى الوضع الثالث واليمنى الوضع الرابع | |
| | | | | تتجه الراس جهة اليمين والنظر على امتداد الذراع الايمن | |
| | | | | | |
| | | | | وقوف الجسم في خط مائل مع رفع احد الرجلين جانبا | <u>2/3/1/1</u> <u>أمامي</u> |
| | | | | الوقوف على الرجل اليسرى في الزاوية 4 | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | رفع الرجل اليمنى زاوية 90 درجة بعمل developpe ثم رفعها في اتجاه الزاوية رقم 1 | |
| | | | | ميل الجذع جهة قدم الارتكاز اليسرى | |
| | | | | تاخذ الذراع اليمنى الوضع الثالث واليسرى الوضع الرابع | |
| | | | | تتجه الراس والنظر على اليد اليمنى العالية | |

| | | | | 4/1/1 لف الجذع epaulement | | |
|--|--|--|---|----------------------------------|---------------------------------------|--|
| | | | وقوف الوضع الخامس للقدمين اليمنى اماما -الجسم متجه في زاوية 2 | 1/1/4/1/1 أمامي | 1/4/1/1 وقوف الميل المتقاطع croise | |
| | | | | | | فرد الرجل اليسرى اماما ملامسة الارض بطرف الاصبع الكبير |
| | | | | | | الركبتين للخارج |
| | | | | | | الذراعين في الوضع الرابع والثالث |
| | | | وقوف الوضع الخامس للقدمين اليسرى اماما -الجسم متجه في زاوية 2 | 2/1/4/1/1 خلفي | 2/4/1/1 وقوف الميل المتقاطع croise | |
| | | | | | | فرد الرجل اليمنى خلفا ملامسة الأرض بطرف الاصبع الكبير |
| | | | | | | الركبتين للخارج |
| | | | | | | الذراعين في الوضع الثالث والرابع |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين -اليمنى اماما في زاوية 2 | 1/2/4/1/1 أمامي | 2/4/1/1 وقوف الميل المواجه efface | |
| | | | | | | فرد الرجل اليمنى اماما |
| | | | | | | الذراعين تأخذ الوضع الثالث والرابع |
| | | | | | | ميل الجسم قليلا للخلف |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين -اليمنى اماما في زاوية 2 | 2/2/4/1/1 خلفي | 2/4/1/1 وقوف الميل المواجه efface | |
| | | | | | | فرد الرجل اليسرى خلفا |
| | | | | | | الذراعين تأخذ الوضع الثالث والرابع |
| | | | | | | ميل الجسم قليلا للامام |
| | | | من الارتكاز على القدم (أ) ترفع الرجل(ب) من حركة developpe | 1/1/5 - passe | 1/1/5 - passe | |
| | | | | | | ترجع الرجل للخلف بثني الركبة واحتفاظ الفخذ بارتفاع 90 درجة موازي للأرض |

| | | | | | |
|--|--|--|-----------------------------|--|------------------------------|
| | | | | يلامس طرف الاصبع الكبير باطن ركبة قدم الارتكاز | |
| | | | | اتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | 2/1: أوضاع الذراعين: | | |
| | | | | الذراعان لسفل أمام الجسم وبعيدة عنه قليلا | 1/2/1 الوضع الأول |
| | | | | الكفان متقاربان وباطنهما مواجه للجسم | |
| | | | | الأصابع متلامسة مع ضم الابهام الى الاصبع الاوسط ورسغ اليد مفروود | |
| | | | | الكوعان للخارج بحيث تأخذ الذراعان شكل دائري | |
| | | | | الذراعان مرفوعان في مستوى اسفل عظم القص | 2/2/1 الوضع الثاني |
| | | | | الكفان متقاربان وباطنهما مواجه للجسم | |
| | | | | الاصابع متلامسة مع ضم الابهام الى الاصبع الاوسط ورسغ اليد مفروود | |
| | | | | الكوعان للخارج بحيث تأخذ الذراعان شكل دائري | |

| | | | | |
|--|--|--|--|------------------------------|
| | | | الذراعان مرفوعان في مستوى فوق الراس | 3/2/1 الوضع الثالث |
| | | | الكفان متقاربان وباطنهما لأسفل وللداخل | |
| | | | الاصابع متلامسة مع ضم الابهام الى الاصبع الاوسط ورسغ اليد مفرد | |
| | | | الكوعان للخارج بحيث تأخذ الذراعان شكل دائري | |
| | | | الذراعان مفتوحان للجانب على شكل قوس كبير | 4/2/1 الوضع الرابع |
| | | | ثني بسيط في مفصلي الكوعين وامتداد الرسغين | |
| | | | احتفاظ الكتفين بوضعهما الصحيح | |
| | | | 3/1 اوضاع القدمين | |
| | | | تلامس الكعبان | 1/3/1 الوضع الاول |
| | | | دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج | |
| | | | اتجاه المشطان للخارج | |
| | | | المشطان على استقامة واحدة بزاوية 180 درجة | |
| | | | تباعد الكعبان بمقدار قدم واحدة | 2/3/1 الوضع الثاني |
| | | | دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج | |
| | | | اتجاه المشطان للخارج | |
| | | | المشطان على استقامة واحدة بزاوية 180 درجة | |
| | | | ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين | |
| | | | يكون كعب احد القدمين امام كعب القدم الاخرى وملامسا له | 3/3/1 الوضع الثالث |
| | | | دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج | |
| | | | اتجاه المشطان للخارج | |
| | | | ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------|
| | | | | احد القدمين امام الاخرى بحيث يكون مشط احدهما امام كعب الاخرى | 4/3/1 الوضع الرابع |
| | | | | القدمين متوازيتين وبينهما مسافة قدم واحدة | |
| | | | | دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج | |
| | | | | اتجاه المشطان للخارج | |
| | | | | ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين | |
| | | | | احد القدمين امام الاخرى بحيث يكون مشط احدهما امام كعب الاخرى ومتلاصقتين | 5/3/1 الوضع الخامس |
| | | | | دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج | |
| | | | | اتجاه المشطان للخارج | |
| | | | | ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين | |

2 : حركات الرجلين :

| | | | | 1/2: الثني: plie | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | الاحتفاظ بلامسة اصابع القدمين للارض | 1/1/2 - الثني النصفي de miplie |
| | | | | الاحتفاظ بلامسة الكعبين للأرض | |
| | | | | الاحتفاظ بوضع الركبة فوق مشط القدم | |
| | | | | استدارة القدمين للخارج | |
| | | | | احتفاظ الكتفين والحوض بوضعهما الصحيح | |
| | | | | توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي على الحواف الوحشية | |
| | | | | | |
| | | | | الاحتفاظ بلامسة اصابع القدمين للارض | 2/1/2 الثني العميق grand plie |
| | | | | رفع الكعبين عن الارض ماعدا الوضع الثاني | |
| | | | | الاحتفاظ بوضع الركبة فوق مشط القدم | |
| | | | | استدارة القدمين للخارج | |
| | | | | احتفاظ الكتفين والحوض بوضعهما الصحيح | |
| | | | | توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي على الحواف الوحشية | |
| | | | | | |
| | | | | 2/2: فرد الرجل: battement | |
| | | | | زحف القدم في خط مستقيم للامام او الجانب او الخلف لابعد نقطة ممكنة | 1/2/2 فرد الرجل مع ملامسة الارض battement tendu simple |
| | | | | رجوع القدم للوضع الابتدائي في نفس الخط | |
| | | | | الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح | |
| | | | | ثقل الجسم على قدم الارتكاز | |
| | | | | اتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | | احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | الحركة تتم من مفصل الفخذ | |
| | | | | زحف القدم في خط مستقيم للامام او الجانب او الخلف لابعد نقطة ممكنة | 2/2/2 فرد الرجل مع رفعها زاوية 45درجة battement tendu jete |
| | | | | رفع الرجل بزاوية 45 درجة في حركة سريعة | |
| | | | | رجوع القدم للوضع الابتدائي في نفس الخط | |
| | | | | الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح | |
| | | | | ثقل الجسم على قدم الارتكاز | |
| | | | | اتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | | احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح | |
| | | | | الحركة تتم من مفصل الفخذ | |
| | | | | الاحتفاظ بالركبتين مفردتين | |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | | زحف القدم في خط مستقيم للامام او الجانب او الخلف لابعد نقطة ممكنة | 3/2/2 فرد الرجل مع رفعها زاوية 90 درجة grand battement |
| | | | رفع الرجل بزاوية 90 درجة في حركة سريعة | |
| | | | رجوع القدم للوضع الابتدائي في نفس الخط | |
| | | | الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح | |
| | | | تقل الجسم على قدم الارتكاز | |
| | | | اتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح | |
| | | | الحركة تتم من مفصل الفخذ | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين مفردتين | |
| | | | الحركة تتم من مفصل الركبة | |
| | | | سحب الرجل مع ثني الركبة حتى تصل القدم الى وضع s.c.p. اماما أي: (يلامس طرف الاصبع الكبير الارض امام كعب القدم الأخرى ويكون الكعب ملامسا اسفل سمانة القدم الأخرى) | |
| | | | تفرد الرجل جانبا بنفس طريقة الدخول | |
| | | | الحركة تؤدي بقوة سواء للداخل او الخارج | |
| | | | ثبات الجذع | |
| | | | رفع احد الرجلين لوضع s.c.p وفي نفس الوقت تنثني ركبة الرجل الأخرى ثني نصفي | 5/2/2 Battement foude |
| | | | فرد الرجل للامام او الجانب او الخلف وفي نفس الوقت تفرد الرجل الأخرى مع رفع الكعب عن الارض | |
| | | | مستوى رفع الرجل 45 درجة او 90 درجة | |
| | | | ثبات الجذع | |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | | فرد احدى الرجلين اماما او جانبا او خلفا مع ثني ركبة الرجل الاخرى | 6/2/2 Battement soutenu |
| | | | الركبتين للخارج | |
| | | | ضم الرجل المفرودة الى المنتهية مع فرد الرجلين تماما والوقوف على اطراف الاصابع | |
| | | | تسحب احدى القدمين وهي ملامسة للرجل الاخرى مارة بالوضع s.c.p. | 7/2/2 الرفع البطيء للرجلين Battement developpe |
| | | | الوصول للوضع passé | |
| | | | الركبتين للخارج | |
| | | | تفرد الرجل المرفوعة زاوية 90 درجة مارة بالوضع attitude | |
| | | | الجزع ثابت | |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | | تسحب احدى القدمين وهي ملامسة للرجل الاخرى مارة بالوضع s.c.p. | 8/2/2 الرفع البطيء للرجلين مع السقوط Battement develope tombe |
| | | | الوصول للوضع passé | |
| | | | الركبتين للخارج | |
| | | | تفرد الرجل المرفوعة زاوية 90 درجة مارة بالوضع attitude | |
| | | | الذراع ثابت | |
| | | | رفع كعب رجل الارتكاز | |
| | | | نزول الرجل المرفوعة اماما لاتخاذ وضع الطعن اماما | |
| | | | الرجل الاخرى مفرودة خلفا مع ملامستها الارض بطرف الاصبع الكبير | |
| | | | نقل ثقل الجسم من الرجل الامامية للرجل الخلفية مع فرد الرجل الامامية | |
| | | | الرجوع للوضع الابتدائي | |
| | | | 3/2: دوران الرجلين: rond de jambre | |
| | | | الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح | 1/3/2 دوران الرجلين مع ملامسة الأرض rond de jambre per terre |
| | | | ثقل الجسم على قدم الارتكاز | |
| | | | اتجاه الركبتين للخارج خلال مراحل الاداء | |
| | | | احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح | |
| | | | الحركة تتم من مفصل الفخذ | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين مفردتين | |
| | | | الاحتفاظ بلامسة الرجل للأرض | |
| | | | الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح | 2/3/2 دوران الرجلين في الهواء rond de |
| | | | ثقل الجسم على قدم الارتكاز | |
| | | | اتجاه الركبتين للخارج خلال مراحل الاداء | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|-----------------------|
| | | | | احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح | jambre en lair |
| | | | | الحركة تتم من مفصل الفخذ | |
| | | | | الاحتفاظ بالركبتين مفردتين | |
| | | | | الاحتفاظ بارتفاع الرجل عن الارض زاوية 45 درجة | |

3: المهارات الرابطة:

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | 1/3: رفع الجسم: | |
| | | | | الرفع من الكعب حتى الوصول لاطراف الاصابع | رفع الجسم من الثبات releve |
| | | | | الهبوط من اصابع القدمين حتى الكعب | |
| | | | | الاحتفاظ بوضع الجسم كله مشدود | |
| | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | | الاحتفاظ بدوران مفصل الفخذ | |
| | | | | حمل الجسم وهو في كامل امتداده | 2/1/3 رفع الجسم مع الانتقال pique |
| | | | | اخذ خطوة باحدى القدمين على الاصابع ورفع الجسم عليها | |
| | | | | القدم الاخرى ترفع اماما او خلفا في وضع s.c.p او وضع passé | |
| | | | | الاحتفاظ بوضع الجسم كله مشدود | |
| | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | | حمل ثقل الجسم كله على اطراف اصابع احد القدمين | 3/1/3 رفع الجسم على قدم واحدة temps releve |
| | | | | رفع الرجل الاخرى زاوية 45 درجة | |
| | | | | رفع الرجل الاخرى زاوية 90 درجة مع الاداء المتقدم | |
| | | | | pas de bourre :4/1/3 | |

| | | | | |
|--|--|--|---|-----------------------------------|
| | | | البداية والانتهاؤ بنفس القدم | |
| | | | وقوف القدم (أ) اماما croise والاخرى (ب) مفرودة خلفا ويلامس اصبعها الكبير الارض | <u>1/4/1/3</u> |
| | | | ثني رجل الارتكاز (أ) ثني نصفي ووضع الرجل (ب) خلفها في s.c.p | <u>pas de bourre</u> |
| | | | هبوط القدم (أ) جانبا للوقوف على اطراف الاصابع مع وضع الرجل (ب) s.c.p خلفا | <u>بدون تبديل القدمين.</u> |
| | | | هبوط القدم (ب) كلها على الارض مع ثني الركبة وفرد الرجل (أ) جانبا زاوية 45 درجة مرورا بالوضع s.c.p | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | البداية بأحد الرجلين والانتهاؤ بالرجل الأخرى | |
| | | | من الوقوف الرجل (أ) اماما croise والرجل (ب) مفرودة خلفا ويلامس اصبعها الارض | <u>2/4/1/3</u> |
| | | | ثني الرجل (أ) نصفاً ووضع الرجل (ب) اماما s.c.p | <u>pas de bourre</u> |
| | | | وضع الرجل (ب) اماما للوقوف على اطراف الاصابع مع رفع الرجل (أ) خلفا s.c.p | <u>بتبديل القدمين.</u> |
| | | | فتح الرجل (أ) جانبا لاتخاذ الوضع الثاني على اطراف الاصابع ووضع الرجل (ب) خلفها s.c.p | <u>للدخل</u> |
| | | | وضع الرجل (ب) على الارض croise منثبة والرجل (أ) s.c.p اماما | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | البداية بأحد الرجلين والانتهاؤ بالرجل الأخرى | <u>3/4/1/3</u> |
| | | | من الوقوف الرجل (أ) اماما croise والرجل (ب) مفرودة خلفا ويلامس اصبعها الارض | <u>pas de bourre</u> |
| | | | ثني الرجل (أ) نصفاً مع سحب الرجل (ب) ووضعها s.c.p خلف الرجل (أ) | <u>بتبديل القدمين.</u> |
| | | | هبوط الرجل (ب) للوقوف على طرف المشط ثم رفع الرجل (أ) s.c.p اماما | <u>للخارج</u> |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | | القدم (أ) جانبا حتى تتخذ الوضع الثاني على اطراف الاصابع مع رفع القدم (ب) s.c.p | |
| | | | هبوط القدم(ب) croise مع ثني الركبة ووضع القدم(أ) خلفها s.c.p | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين الرجل (أ) اماما | <u>4/4/1/3</u> <u>pas de bourre en tour nant</u> <u>بالدوران</u> <u>للاخل</u> |
| | | | تثنى ركبة الرجل (أ) مع رفع (ب) جانبا زاوية 45 درجة | |
| | | | الوقوف على اطراف اصابع القدم (ب) مع عمل ربع دائرة جهة (أ) | |
| | | | القدم (أ) امام (ب) s.c.p | |
| | | | توضع القدم (أ) على اطراف الاصابع للارتكاز عليها مع تكملة الدوران ربع دائرة اخرى | |
| | | | توضع القدم (ب) خلفا s.c.p | |
| | | | توضع القدم (ب) على الارض للارتكاز عليها مع ثني الركبة وتكملة الدوران للمواجهة- القدم (أ) s.c.p اماما | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين الارتكاز على القدم (ب) مع ثني الركبة | <u>5/4/1/3</u> <u>pas de bourre en tour nant</u> <u>بالدوران</u> <u>للخارج</u> |
| | | | رفع الرجل (أ) جانبا زاوية 45 درجة | |
| | | | توضع القدم (أ) على اطراف الاصابع مع عمل ربع دائرة جهة (أ) | |
| | | | توضع القدم (ب) s.c.p خلفا | |
| | | | توضع القدم (ب) لتكملة الدوران مع رفع (أ) s.c.p اماما | |
| | | | توضع القدم (أ) على الارض مع ثني الركبة والقدم (ب) s.c.p خلفا | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | احدى القدمين في وضع s.c.p اماما والركبة للخارج | <u>5/1/3</u> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | ضرب الارض عدة مرات بالاصبع الكبير | Battement battu |
| | | | | رجل الارتكاز مفرودة | |
| | | | | ثبات الجذع | |
| | | | | النظر من فوق الكتف | |
| | | | | ثلاث خطوات | 6/1/3 الفالس ballet walk |
| | | | | الاولى تكون بوضع كامل القدم على الارض بدءاً من اطراف الاصابع حتى الكعب مع ثني طفيف في الركبة | |
| | | | | الثانية والثالثة على الامشاط مع فرد كامل الرجلين والركبتين للخارج | |
| | | | | الوقوف احد الرجلين اماما croise والآخرى خلفا s.c.p | 7/1/3 coube |
| | | | | تبديل ثقل الجسم سريعاً على الرجل الخلفية مع رفع الامامية s.c.p | |
| | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج ودوران مفصل الفخذ | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | من الوضع الخامس للتقدمين زحف احد الرجلين جانباً حتى رفعها قليلاً عن الارض | 8/1/3 .flic flac |
| | | | سحب نفس الرجل للداخل بمرجحة بسيطة حتى وصولها s.c.p مارة بالوضع الخامس | |
| | | | الاحتفاظ بفرد المشط | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | الوقوف في الوضع الخامس croise احد القدمين اماما | 9/1/3 تبديل ثقل الجسم على الرجلين temps lie |
| | | | ثني الركبتين نصفاً | |
| | | | فرد الرجل الامامية اماما او جانباً مع احتفاظ الخلفية بالثني النصفي | |
| | | | نقل ثقل الجسم على الرجل المفردة مع امتداد الركبتين | |
| | | | ضم الرجل الاخرى للوضع الخامس وثني الركبتين نصفاً | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--------------------------------------|
| 4: الوثب: | | | | |
| 1/4: الوثب مع عدم الارتفاع عن الارض | | | | |
| | | | من الوقوف الوضع الخامس احد القدمين اماما croise | 1/1/4 pas de pasque |
| | | | ثني الركبتين نصفاً وزحف القدم الامامية اماما | |
| | | | يرسم طرف الاصبع الكبير للرجل الامامية ربع دائرة من الامام للجانب | |
| | | | الاحتفاظ بقدم الارتكاز في وضع الثني النصفي | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------------|
| | | | | نقل ثقل الجسم على الرجل المفردة وثني ركبتها | |
| | | | | فرد الرجل المنثنية جانبا | |
| | | | | سحبها للوضع الاول بجوار الاخرى ثم فردها اماما croise | |
| | | | | ضم الرجلين وتلاصقهما للارتكاز على اطراف الاصابع | |
| | | | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين مع ثني الركبتين | |
| | | | | من الوضع الخامس للقدمين احد القدمين اماما | |
| | | | | سحب الرجل الامامية للجانب حتى يلامس طرف اصبعها الكبير للارض | 2/1/4 |
| | | | | نقل ثقل الجسم للرجل المفردة مع انثناء ركبتها وفرد الرجل الاخرى | خطوة الزحف |
| | | | | سحب الرجل المفردة اخيرا للداخل حتى وصولها للوضع الخامس | pas |
| | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | glissade |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | 2/4: الوثب مع الارتفاع لاعلى | |
| | | | 1/2/4. الوثب بالرجلين معا ثم الهبوط عليها:- | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين والثني النصفي للركبتين | 1/1/2/4 الوثب مع تبديل القدمين changement de pieds |
| | | | دفع الارض للارتفاع عاليا بفرد مفصلي القدم والركبة مع الاحتفاظ بالوضع الخامس في الهواء | |
| | | | الهبوط في الوضع الخامس مع تبديل الرجلين | |
| | | | حركة التبديل تكون في الهواء قبل الهبوط | |
| | | | :Entrechats :2/1/2/4 | |
| | | | هو الوثب عاليا في الهواء بالقدمين مع تبديل وضعها في الهواء مرة او اكثر وله اربعة انواع: | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | 1/2/1/2/4 -royal |
| | | | الوثب عاليا مسافة بسيطة ثم فتح الرجلين جانبا في الهواء لمسافة قصيرة | |
| | | | ضم الرجلين في الهواء وتبديل اوضاعهم | |
| | | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين بعد تبديل وضع القدمين الامامية خلفا والخلفية اماما مع ثني الركبتين | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | 2/2/1/2/4 -Entrechat trois |
| | | | الوثب عاليا مسافة بسيطة ثم فتح الرجلين جانبا في الهواء لمسافة قصيرة | |
| | | | ضم الرجلين في الهواء وتبديل اوضاعهما | |
| | | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين بعد تبديل وضع القدمين مع ثني ركبة القدم الامامية | |
| | | | تاخذ القدم الخلفية وضع s.c.p خلفا | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | <u>3/2/1/2/4</u> <u>-entrechat</u> <u>quatre</u> |
| | | | الوثب عاليا مسافة بسيطة ثم فتح الرجلين جانبا في الهواء لمسافة قصيرة | |
| | | | ضم الرجلين في الهواء وتبديل اوضاعهما | |
| | | | فتح الرجلين جانبا ثانياة وضمهما وتبديل اوضاعهما | |
| | | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين كما في الوضع الابتدائي | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | <u>4/2/1/2/4</u> <u>-Entrechat</u> <u>siz</u> |
| | | | الوثب عاليا مسافة بسيطة ثم فتح الرجلين جانبا في الهواء لمسافة قصيرة | |
| | | | ضم الرجلين في الهواء وتبديل اوضاعهما | |
| | | | فتح الرجلين جانبا ثالثا وضمهما وتبديل اوضاعهما | |
| | | | فتح الرجلين جانبا ثانياة وضمهما وتبديل اوضاعهما | |
| | | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين عكس الوضع الابتدائي | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | <u>:Pas echappe :3/1/2/4</u> | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين مع ثني الركبتين | <u>1/3/1/2/4</u> <u>-Petit</u> <u>echappe</u> |
| | | | دفع الارض للارتفاع عاليا مع فتح الرجلين لاتخاذ الوضع الثاني في الهواء | |
| | | | فرد الركبتين ومفصلي القدمين تماما | |
| | | | الهبوط في الوضع الثاني مع ثني الركبتين | |
| | | | دفع الارض للارتفاع عاليا مع مد الركبتين ومفصلي القدمين | |
| | | | الهبوط في الوضع الخامس مع تبديل وضع القدمين وثني الركبتين | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين مع ثني الركبتين | <u>2/3/1/2/4</u> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | دفع الارض للارتفاع عاليا مع الاحتفاظ بالوضع الخامس في الهواء | -Grand echappe |
| | | | فرد الركبتين ومفصلي القدمين تماما | |
| | | | قبل الهبوط مباشرة اتخاذ الوضع الثاني | |
| | | | الهبوط في الوضع الثاني مع ثني الركبتين | |
| | | | دفع الارض للارتفاع عاليا مع مد الركبتين ومفصلي القدمين مع الاحتفاظ بالوضع الثاني في الهواء | |
| | | | الهبوط في الوضع الخامس مع تبديل وضع القدمين وثني الركبتين | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | 4/1/2/4 Pas assemble |
| | | | زحف احد القدمين (أ) جانبا حتى تصل للوضع الثاني مرتكزة على طرف الاصبع الكبير مع فرد الركبة | |
| | | | دفع الارض بالقدم الاخرى (ب) لرفع الجسم عاليا مع المحافظة على الرجلين مفرودين تماما في الهواء | |
| | | | الهبوط بالرجلين معا في الوضع الخامس مع تبديل وضع القدمين وثني الركبتين | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين الوثب عاليا بالقدمين | 5/1/2/4 Pas chasse |
| | | | اتخاذ الرجل الامامية (أ) وضع s.c.p اماما ثم تفرد للامام بزاوية 45 درجة | |
| | | | الهبوط على القدم (أ) مع ثني الركبة وفرد الرجل (ب) جانبا بزاوية 45 درجة | |
| | | | نزولها على الارض مع ضمها خلف الرجل (أ) والارتكاز على اطراف اصابع القدمين | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين الوثب لاعلى بالقدمين مضمومتين | 6/1/2/4 Pas faille |
| | | | الهبوط على القدم الامامية مع ثني ركبتها | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|------------------------|
| | | | | رفع الخلفية خلفا بعيدا عن الارض | |
| | | | | اتجاه الراس والنظر للخلف | |
| | | | | سحب الرجل الخلفية للوضع الرابع مرورا بالوضع الاول مع انشاء الركبتين | |
| | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | 7/1/2/4 |
| | | | | الوثب لاعلى وللامام بالقدمين مع تلاصق الرجلين في الهواء | soubresaut |
| | | | | فرد الرجلين خلفا مع ميل الجذع للامام | |
| | | | | الهبوط على القدمين في الوضع الخامس مع ثني الركبتين | |
| | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | 8/1/2/4 |
| | | | | خروج الرجل الخلفية(أ) للجانب وارتفاعها 45 درجة | Jete ferme |
| | | | | الوثب بالرجل الاخرى (ب) مع فتحها حتى تاخذ الرجلان الوضع الثاني في الهواء | |
| | | | | الهبوط على القدم(أ) مع ثني الركبة | |
| | | | | ضم القدم(ب) اليها في الوضع الخامس | |
| | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | 9/1/2/4 |
| | | | | الوثب عاليا لاحد الجانبين مع فتح الرجل العكسية جانبا حتى تاخذ الرجلان الوضع الثاني في الهواء | Sissonne fermee |
| | | | | الهبوط على القدم جهة جانب الوثب وضم العكسية اليها بحركة زاحفة حتى الوضع الخامس | |
| | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | | 2/2/4. الوثب بالرجلين معا ثم الهبوط على قدم واحدة:- | |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | | من الوضع الرابع للقدمين فرد احد الرجلين (أ) خلفا | <p><u>1/2/2/4</u></p> <p><u>Pas pallote</u></p> |
| | | | ثني ركبة الرجل (ب) الوثب لأعلى والامام | |
| | | | ضم الرجلين تماما في الهواء وميل الجسم قليلا للخلف | |
| | | | الهبوط على القدم (أ) خلفا مع ثني ركبتها | |
| | | | فتح الرجل (ب) اماما مع ملامستها للارض | |
| | | | الوثب بالرجل (أ) لأعلى مع ضم الاخرى لها تماما في الهواء | |
| | | | الهبوط على القدم (ب) مع انثناء الركبة | |
| | | | فرد الرجل (أ) خلفا مع ملامستها الارض | |
| | | | ميل الجذع اماما | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين ثم زحف احد القدمين (أ) جانبا ورفعها 45 درجة. | |
| | | | الوثب على قدم الارتكاز الاخرى (ب) عاليا مع ثبات الرجل الاولى (أ) مرفوعة. | |
| | | | الهبوط على نفس القدم (ب) مع ثني الركبة ووضع القدم (أ) في وضع s.c.p اماما | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | <p><u>3/2/2/4</u></p> <p>Sissonne simple</p> |
| | | | الوثب عاليا بالرجلين متلاصقتين معا | |
| | | | الهبوط على القدم الخلفية وثني ركبتها | |
| | | | الامامية تاخذ وضع s.c.p اماما | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | <u>4/2/2/4</u> |

| | | | | |
|--|--|--|---|---------------------------------------|
| | | | الوثب عاليا لاحد الجانبين مع فتح الرجل العكسية جانبا حتى تاخذ الرجلان الوضع الثاني في الهواء | <u>sissonne ouverte</u> |
| | | | الهبوط على القدم جهة جانب الوثب مع استمرار الرجل العكسية مرفوعة عن الارض | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | <u>5/2/2/4</u> |
| | | | الوثب عاليا بالقدمين اثناء الوثب ترفع القدم الامامية لوضع s.c.p اماما | <u>sissonne tombe</u> |
| | | | الهبوط على القدم الخلفية مع فتح الامامية للامام والطعن عليها | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | <u>6/2/2/4</u> |
| | | | الوثب عاليا بالرجلين متلاصقتين معا ومفردتان خلفا مع ميل الجسم للامام | <u>Sissonne soubresaut</u> |
| | | | الهبوط على القدم الامامية مع ثبات الخلفية مرفوعة خلفا | |
| | | | تؤدي الحركة في خط مائل للامام | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | 3/2/4. الوثب مع قذف احدى الرجلين ثم الهبوط عليها او على الاخرى :- | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | <u>1/3/2/4</u> <u>Pas jete</u> |
| | | | قذف احد الرجلين (أ) وهي الخلفية جانبا مع فرد الركبة وارتفاعها بزاوية 45 درجة | |
| | | | دفع الارض بالقدم الاخرى (ب) للوثب عاليا | |
| | | | الهبوط على القدم (أ) مكان القدم (ب) وتأخذ الرجل (ب) وضع s.c.p خلفا | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | وقوف على احد القدمين (أ) مع امتداد الاخرى (ب) خلفا croise | <u>2/3/2/4</u> <u>Grand jete</u> |
| | | | تزحف القدم الخلفية (ب) اماما حتى تصل للوضع الرابع effacee مع ثني الركبة وتحملها لتقل الجسم | |
| | | | الوثب لاعلى وللامام بمرجحة الرجل (أ) من الخلف للامام مع رفعها زاوية 90 درجة في الاتجاه croise | |
| | | | الهبوط على القدم (أ) اماما مع ثني ركبتها ورفع الرجل (ب) خلفا في الوضع attitude | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الرابع للقدمين فرد الرجل (أ) خلفا croise | <u>3/3/2/4</u> <u>Jete passe</u> للامام |
| | | | الوثب عاليا بالدفع من القدم (أ) ثم رفعها خلفا مع انثناء الركبة قليلا حتى تقابل الرجل (ب) في الهواء | |
| | | | الهبوط على القدم (ب) مكان (أ) وثبات (أ) مرفوعة خلفا مع تقوس الجسم خلفا | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الرابع للقدمين فرد الرجل (ب) اماما croise | <u>4/3/2/4</u> <u>Jete passe</u> للخلف |
| | | | نقل ثقل الجسم على الرجل (ب) مع ثني ركبتها | |
| | | | رفع الرجل (أ) اماما عاليا | |

| | | | | |
|--|--|--|--|-------------------------|
| | | | الوثب عاليا بدفع القدم (ب) ورفعها عاليا حتى تقابل (أ) في الهواء | |
| | | | الهبوط على القدم (أ) مع ثبات الرجل (ب) مرفوعة اماما | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | من الوضع الرابع للقدمين الرجل (ب) مفرودة خلفا- الجسم في الزاوية 2 | |
| | | | ثني ركبة الرجل (أ) مع رفع الرجل (ب) خلفا زاوية 45 درجة للزاوية 4 | |
| | | | ميل الجذع قليلا على الرجل الامامية | |
| | | | نزول القدم (ب) على الارض مع ثني الركبة وتحملها لثقل الجسم حتى يواجه الجسم زاوية 1 | |
| | | | الوثب على القدم (ب) مع مرجحة الرجل (أ) لرفعها زاوية 45 درجة في اتجاه الزاوية 4 | <u>5/3/2/4</u> |
| | | | عمل دورة كاملة بالجسم في الهواء حتى يرجع الجسم للزاوية 2 | <u>jete</u> |
| | | | الهبوط على القدم (أ) في الزاوية 2 مع رفع الرجل (ب) خلفا وهي مفرودة | <u>entrelece</u> |
| | | | يراعى ان تمر الرجل (أ) بالوضع الاول قبل رفعها عاليا والرجوع للوضع الابتدائي بعد انتهاء كل دورة | |
| | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | ترفع الذراعان بقوة وبحركة مرجحة حتى تساعد الجسم على الدوران في الهواء | |
| | | | من الوضع الرابع للقدمين الرجل (أ) خلفا croise | |
| | | | ثني الركبة (ب) مع قذف الرجل (أ) اماما زاوية 90 درجة والوثب عاليا | <u>6/3/2/4</u> |
| | | | دفع الرجل (ب) لأعلى حتى تتلامس ساقا الرجلين في الهواء مع ميل الجسم للخلف قليلا | <u>pas</u> |
| | | | يراعى عند تلامس ساقا الرجلين في الهواء ان ترتفع الرجل السفلى لتلامس الرجل العليا وليس العكس | <u>cabriole</u> |
| | | | الهبوط على القدم (ب) مع انثناء الركبة وثبات (أ) مرتفعة عاليا | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | | 4/2/4. وثبات تجمع بين اكثر من حركة:- | | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين مع خروج الرجل (أ) جانبا على طرف الاصبع الكبير | 1/4/2/4 balance | |
| | | | الوثب عليها للجانب مع وضع القدم الاخرى(ب) في وضع s.c.p خلفا | | |
| | | | تبديل ثقل الجسم على الرجل (ب) مع الارتكاز على اطراف الاصابع وتأخذ الرجل (أ) وضع s.c.p اماما | | |
| | | | الهبوط على القدم (أ) اماما مع ثني ركبتها ووضع القدم (ب) في وضع s.c.p خلفا | | |
| | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | | |
| | | | | 2/4/2/4 وثبة القطة Pas de chat | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبتين نصفاً | | |
| | | | رفع الرجل الخلفية (أ) مع ثني ركبتها والركب للخارج | | |
| | | | الوثب على القدم الاخرى(ب) | | |
| | | | الهبوط على الرجل (أ) مع رفع الرجل (ب) جانبا والركب منثنية ثم وضعها أمام(أ) | | |

5: الدوران:**1/5: الدوران بدون انتقال على قدم واحدة**

من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبتين مع رفع احد الذراعين للوضع الرابع

1/1/5

دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم الخلفية (ب) وتأخذ القدم الامامية (أ)
وضع s.c.p اماما

**الدوران على قدم
واحدة من الوضع
الخامس**

الدوران جهة الرجل الخلفية بقوة مع ضم الذراعين للوضع الثاني لعمل دورة
كاملة

**بدون مساعدة
الرجل الحرة**

الهبوط على القدمين مع ثني الركبتين في الوضع الخامس وتبديل وضع الارجل

للخارج

من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبتين مع رفع احد الذراعين للوضع الرابع

2/1/5

دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم الامامية (أ) وتأخذ القدم (ب) وضع
s.c.p اماما

**الدوران على قدم
واحدة من الوضع
الخامس**

الدوران جهة الرجل الامامية بقوة وضم الذراعين للوضع الثاني لعمل دورة كاملة

**بدون مساعدة
الرجل الحرة**

الهبوط على القدمين في الوضع الخامس مع تبديل وضع الارجل

للبداخل

من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبة (أ) مع خروج الرجل (ب) جانبا مفردة
ومرفوعة عن الارض زاوية 45 درجة والذراعان في الوضع الرابع مائلا اسفل

3/1/5

دخول الرجل (ب) للوصول امام (أ) والارتكاز على اطراف الاصابع مع اخذ
الرجل (أ) وضع s.c.p

**الدوران على قدم
واحدة من الوضع
الخامس**

يدور الجسم دورة كاملة ناحية الرجل (أ) مع ضم الذراعين بقوة في الوضع الثاني

**بمساعدة الرجل
الحرة**

الهبوط على القدم (أ) مع ثني الركبة ورفع الرجل (ب) جانبا بزاوية 45 درجة

للخارج

من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبة (ب) مع خروج الرجل (أ) جانبا

4/1/5

| | | | | |
|--|--|--|---|---------------------------------------|
| | | | ورفعها زاوية 45 درجة والذراعان في الوضع الرابع مائلا جانبا | الدوران على قدم واحدة من الوضع الخامس |
| | | | نزول الرجل (أ) في نفس مكانها جانبا مع نقل ثقل الجسم للارتكاز على اطراف اصابعها | بمساعدة الرجل الحرة |
| | | | تأخذ الرجل (ب) الوضع s.c.p اماما مع عمل دورة كاملة عليها جهة الرجل (أ) | للدخل |
| | | | مساعدة ضم الذراعين للوضع الثاني على دوران الجسم | |
| | | | الهبوط على القدم (ب) مع انثناء الركبة وخروج (أ) جانبا زاوية 45 درجة | |
| | | | من الوضع الرابع للقدمين القدم (ب) اماما | 5/1/5 |
| | | | ثني الركبتين مع رفع الذراع (ب) للوضع الرابع والذراع (أ) للوضع الثاني | الدوران على قدم واحدة من الوضع الرابع |
| | | | رفع الكعبين مع دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب) | بدون مساعدة الرجل الحرة |
| | | | ضم القدم (أ) امامها في الوضع s.c.p بحيث تكون ملاصقة لها | للخارج |
| | | | الدوران جهة الرجل (أ) مع ضم الذراعين بقوة للوضع الثاني | |
| | | | الهبوط على القدمين معا في الوضع الرابع (ب) اماما تضم الذراعان للوضع الاول | |
| | | | من الوضع الرابع للقدمين القدم (ب) اماما | 6/1/5 |
| | | | ثني الركبتين مع رفع الذراع (ب) للوضع الثاني اماما والذراع (أ) في الوضع الرابع جانبا | الدوران على قدم واحدة من الوضع الرابع |
| | | | دفع الكعبين مع دفع ثقل الجسم على اصابع القدم (ب) ثم ضم اليمنى خلفها في وضع s.c.p بحيث تكون ملاصقة لها | بدون مساعدة الرجل الحرة |
| | | | الدوران جهة القدم (ب) مع ضم الذراعين بقوة للوضع الثاني | للدخل |
| | | | الهبوط على القدمين معا في الوضع الرابع بالقدم (ب) اماما | |
| | | | نزول الذراعين للوضع الاول | |
| | | | من الوضع الرابع للقدمين القدم (ب) اماما الذراع (أ) الوضع الرابع والذراع (ب) الوضع الثاني | 7/1/5 |
| | | | | الدوران على قدم |

| | | | | |
|--|--|--|---|-----------------------|
| | | | ثني الركبة (ب) مع خروج الرجل (أ) جانبا بحركة مرجحة ورفعها زاوية 45 درجة | واحدة من الوضع الرابع |
| | | | تاخذ الذراعين الوضع الرابع جانبا | بمساعدة الرجل |
| | | | دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب) مع فرد مفاصل الرجل فردا تماما | الحرية |
| | | | تاخذ الرجل (أ) وضع s.c.p اماما مع الدوران ناحية الرجل (ب) بضم الذراعين بقوة للوضع الثاني | للدخل |
| | | | الهبوط على القدمين في الوضع الرابع الرجل (أ) اماما | |
| | | | تاخذ الذراع (أ) الوضع الثاني والذراع (ب) الوضع الرابع | |
| | | | من الوقوف في الوضع الخامس القدم (أ) اماما الذراعان في الوضع الاول | |
| | | | تزحف الرجل (أ) للفرد جانبا على طرف الاصبع الكبير | 8/1/5 |
| | | | اتخاذ الوضع الثاني للقدمين مع الثني النصفي للركبتين مع رفع الذراع (ب) جانبا | الدوران على قدم |
| | | | دفع ثقل الجسم للوقوف على القدم (ب) مع فرد الركبة ومفصلي القدم والخذ | واحدة من الوضع الثاني |
| | | | تتحرك الرجل (أ) لوضع s.c.p او passé مع ملامسة اطراف اصابعها ركبة الرجل (ب) بخفة اماما | |
| | | | الدوران جهة الرجل (أ) للخارج او الدوران جهة الرجل (ب) للدخل مع ضم الذراعين بسرعة في الوضع الاول دورة كاملة او عدة دورات | |
| | | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين بحيث القدم (ب) اماما | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين القدم (أ) اماما | |
| | | | ثني الركبتين مع خروج الرجل (أ) جانبا حتى ملامسة الارض بطرف الاصبع الكبير | 9/1/5 |
| | | | نقل ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب) مع امتداد مفصل الركبة تماما | الدوران بدون |
| | | | تزحف الرجل (أ) للدخل حتى تصل امام الرجل (ب) | انتقال على |
| | | | الدوران بسرعة نصف دورة جهة (ب) على اطراف اصابع القدمين حتى يصير الظهر مواجه | القدمين للدخل |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | خلال الدوران تضم الذراعان بقوة | |
| | | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين مع انثناء الركبتين | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين القدم (أ) اماما | 10/1/5 الدوران بدون انتقال على القدمين للخارج |
| | | | ثني الركبتين مع خروج الرجل (أ) جانبا حتى ملامسة الارض بطرف الاصبع الكبير | |
| | | | نقل ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب) مع امتداد مفصل الركبة تماما | |
| | | | تزحف الرجل (أ) للداخل حتى تصل خلف الرجل (ب) | |
| | | | الدوران بسرعة نصف دورة جهة (أ) على اطراف اصابع القدمين حتى يصير الظهر مواجه | |
| | | | خلال الدوران تضم الذراعان بقوة | |
| | | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين مع انثناء الركبتين | |
| | | | 2/5: الدوران مع الانتقال | |
| | | | اداء نصف دورة مع كل خطوة مع التحرك للامام في خطوط مائلة في زوايا المكان | 1/2/5 |
| | | | اول خطوة في اتجاه خط السير الراسي والنظر في اتجاه السير للامام | دوران السلسلة chaines |
| | | | في الخطوة الثانية عمل نصف دورة بالجسم كله على نفس خط السير والنظر في اتجاه خط السير | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين القدم (أ) اماما ثني ركبة الرجل (ب) مع رفع الرجل (أ) زاوية 45 درجة | 2/2/5 دوران على قدم واحدة pique |
| | | | الذراع (أ) في الوضع الاول و(ب) في الوضع الرابع | |
| | | | دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (أ) مع رفع الرجل (ب) passé على ان تلمس اصابعها خلف الركبة (أ) | |
| | | | ضم الذراعين في الوضع الثاني امام الجسم والدوران بسرعة جهة الرجل اليمنى | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | الراس مرفوعة والنظر للامام في نصف الدورة الاولى ولكنها تسبق الجسم قبل تكملة الدوران للنظر للامام | | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين الرجل (ب) اماما ثني ركبة الرجل (أ) مع الارتكاز على قدمها | 3/5 الدوران مع الوثب: emboite | |
| | | | رفع القدم (ب) اماما في s.c.p تحرك الذراعين امام الصدر وجانبا | | |
| | | | الوثب على القدم (ب) مع عمل نصف دورة جهة الرجل (ب) وضم الذراعين بقوة اماما | | |
| | | | يصبح الظهر مواجهه والقدم (أ) مرفوعة امام القدم (ب) s.c.p | | |
| | | | الوثب على القدم (أ) مع عمل نصف دورة جهة الرجل (ب) ايضا والقدم (ب) امام القدم (أ) في وضع s.c.p | | |
| | | | يصبح الوجه للامام | | |
| | | | الوثب على القدم (ب) مع عمل نصف دورة ورفع (أ) | | |
| | | | ثم الوثب على (أ) ورفع (ب) | | |
| | | | الدوران في اتجاه واحد وخط واحد من قدم لاخرى | | |
| | | | الخطوة الاولى للداخل ثم يليها الدوران للخارج | | |
| | | | 4/5: الدوران في اوضاع الجسم: | | |
| | | | من الوضع الرابع للقدمين الرجل (ب) اماما الذراع (أ) في الوضع الثاني والذراع (ب) في الوضع الرابع | | 1/4/5 الدوران في الوضع Attitude وفي الوضعين الاول والثاني arabesque الخارج |
| | | | ثني الركبتين ودفع الارض بالقدمين والوقوف على اطراف اصابع القدم (ب) مع رفع الرجل (أ) خلفا في وضع attitude او arabesque لعمل دورة كاملة | | |
| | | | المساعدة بفتح الذراع (أ) بقوة للوضع الرابع ثم رفعها للوضع الثالث | | |
| | | | الدوران جهة الرجل (أ) والرجل المرفوعة تكون منقطعة | | |
| | | | من الوضع الرابع للقدمين الرجل (ب) اماما الذراع (أ) في الوضع الثاني والذراع | 2/4/5 | |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | | (ب) في الوضع الرابع | الدوران في الوضع Attitude وفي الوضعيين الاول والثاني arabesque الداخل |
| | | | ثني الركبتين ودفع الارض بالقدمين والوقوف على اطراف اصابع القدم (ب) مع رفع الرجل (أ) خلفا في وضع attitude او arabesque لعمل دورة كاملة | |
| | | | المساعدة بفتح الذراع (ب) بقوة للوضع الرابع ثم رفعها للوضع الثالث | |
| | | | الدوران جهة الرجل (ب) والرجل المرفوعة مواجهة | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين (أ) اماما الذراعان في الوضع الاول | 3/4/5 |
| | | | ثني الركبتين ثم فردهما مع حمل ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب) | الدوران في الوضع الثاني |
| | | | رفع الرجل (أ) جانبا زاوية 90 درجة وفتح الذراعان بقوة للوضع الرابع | |
| | | | نزول الرجل (أ) جانبا لاتخاذ الوضع الثاني للقدمين مع ثني الركبتين | (a la seconde) |
| | | | تاخذ الذراع (أ) الوضع الثاني والذراع (ب) الوضع الرابع | وفي الوضعيين الثالث والرابع (arabesque) للخارج |
| | | | نقل ثقل الجسم بحركة سريعة على اطراف اصابع القدم (ب) | |
| | | | تفتح الذراع (أ) بقوة ليدور الجسم دورة كاملة جهة (أ) | |
| | | | الهبوط للوضع الثاني للقدمين مع ثني الركبتين وضم الذراعين في الوضع الثاني | |
| | | | من الوضع الخامس للقدمين (أ) اماما الذراعان في الوضع الاول | 4/4/5 |
| | | | ثني الركبتين ثم فردهما مع حمل ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (أ) | الدوران في الوضع الثاني |
| | | | رفع الرجل (ب) جانبا زاوية 90 درجة وفتح الذراعان بقوة للوضع الرابع | |
| | | | نزول الرجل (ب) جانبا لاتخاذ الوضع الثاني للقدمين مع ثني الركبتين | (a la seconde) |
| | | | تاخذ الذراع (أ) الوضع الثاني والذراع (ب) الوضع الرابع | وفي الوضعيين الثالث والرابع (arabesque) لداخل |
| | | | نقل ثقل الجسم بحركة سريعة على اطراف اصابع القدم (أ) | |
| | | | تفتح الذراع (أ) بقوة ليدور الجسم دورة كاملة جهة (أ) | |
| | | | الهبوط للوضع الثاني للقدمين مع ثني الركبتين وضم الذراعين في الوضع الثاني | |

محور الأداء الجمالي artistic

| خصم جسيم | خصم متوسط | خصم بسيط | النقاط الفنية | المهارة |
|-------------|--------------|-------------|--|---------------------|
| | | | الإحساس بالأداء | |
| | | | استخدام أجزاء الجسم المكتملة للأداء الجمالي (الرأس - الذراعين) | |
| | | | عدم التوقف عن الأداء | التزامن مع الموسيقى |
| | | | توافق الأداء مع الموسيقى | |

مرفق رقم (3)

بيان بالصعوبات والخصومات على المهارات الفنية والجمالية في البالية

| خصومات الأداء الفني Execution | | | قيمة الصعوبة difficulties value | النقاط الفنية | المهارة |
|----------------------------------|--------------|---|---------------------------------------|--|--|
| خطأ جسيم | خطأ متوسط | خطأ بسيط | | | |
| | | | المحور الفني | | |
| | | | 1 : الأوضاع: | | |
| | | | 1/1 أوضاع الجسم: | | |
| | | | <u>-attitudes1/1/1</u> | | |
| | | ✓ | A | الوقوف على القدم اليمنى في الزاوية رقم 1 مع فرد الركبة | <u>1/1/1</u> بالتقاطع At.croise |
| ✓ | | رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة مع انثناء بسيط في الركبة | | | |
| | ✓ | تقوس الظهر وميل الجذع قليلا للخلف | | | |
| | | ✓ | | الذراع اليمنى في الوضع الرابع واليسرى في الوضع الثالث | |
| | | ✓ | | اتجاه الراس والنظر الى اليد اليمنى | |
| | | ✓ | A | الوقوف على القدم اليمنى في الزاوية رقم 2 مع فرد الركبة | <u>2/1/1/1</u> بالمواجهة At.effacee |
| ✓ | | رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة مع انثناء بسيط في الركبة | | | |
| | ✓ | تقوس الظهر وميل الجذع قليلا للامام | | | |
| | | ✓ | | الذراع اليمنى في الوضع الرابع واليسرى في الوضع الثالث | |
| | | ✓ | | اتجاه الراس والنظر الى اليد اليسرى المرفوعة | |
| | | | <u>1/1/2-arabesque</u> | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| | | ✓ | A | الوقوف على الرجل اليمنى مواجهة للرقم 6 أي بروفيل | <u>1/2/1/1</u> <u>الوضع الاول</u> |
| | | ✓ | | رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة وهي ممتدة للرقم 8 | |
| | | ✓ | | فرد الذراع اليمنى اماما واليسرى خلفا مع اتجاه باطن اليدين لاسفل | |
| | | ✓ | | ميل الجذع قليلا للامام | |
| | | ✓ | | الكتفان على ارتفاع واحد | |
| | | ✓ | A | الوقوف على الرجل اليمنى مواجهة للرقم 6 أي بروفيل | <u>2/2/1/1</u> <u>الوضع الثاني</u> |
| | | ✓ | | رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة وهي ممتدة للرقم 8 | |
| | | ✓ | | فرد الذراع اليسرى اماما واليمنى خلفا حتى تظهر بوضوح للجمهور ويكون الذراعان في خط مائل مستقيم | |
| | | ✓ | | ميل الجذع قليلا للامام | |
| | | ✓ | | ميل الراس قليلا للخلف والنظر من فوق الكتف الايسر في اتجاه الجمهور | |

| | | | | | |
|--|---|--|---------------------|---|---|
| | | ✓ | A | الوقوف على الرجل اليمنى مواجهة للرقم 8 | 3/2/1/1 <u>الوضع</u> <u>الثالث</u> |
| | ✓ | رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية 90 درجة في الجانب البعيد عن الجمهور | | | |
| | | ✓ | | فرد الذراع اليسرى اماما واليمنى خلفا ويكون الذراعان في خط مائل مستقيم | |
| | | ✓ | | ميل الجذع قليلا للامام | |
| | | ✓ | | ميل الراس قليلا للخلف والنظر من فوق الكتف الايسر في اتجاه الجمهور | |
| | | ✓ | A | الوقوف على الرجل اليمنى مواجهة للرقم 6 | 4/2/1/1 <u>الوضع</u> <u>الرابع</u> |
| | ✓ | رفع الرجل اليسرى خلفا بزاوية منفرجة في الجانب البعيد عن الجمهور | | | |
| | | ✓ | | فرد الذراع اليمنى اماما واليسرى خلفا مع اتجاه باطن اليدين لاسفل | |
| | | ✓ | | ميل الجذع قليلا للامام | |
| | | ✓ | | الكتفان على ارتفاع واحد | |
| | | | 1/1/3-ecarte | | |
| | ✓ | | A | وقوف الجسم في خط مائل مع رفع احد الرجلين جانبا | 1/3/1/1 <u>خلفى</u> |
| | | ✓ | | وقوف على الرجل اليمنى في الزاوية رقم 2 | |
| | ✓ | | | رفع الرجل اليسرى زاوية 90 درجة بعمل developpe ثم رفعها في اتجاه الزاوية رقم 4 | |
| | ✓ | | | دوران فخذ الرجل اليسرى المرفوعة بقوة حتى تتجه الركبة لاعلى | |
| | ✓ | | | ميل الجذع جانبا جهة قدم الارتكاز اليمنى | |
| | | ✓ | | تاخذ الذراع اليسرى الوضع الثالث واليمنى الوضع الرابع | |
| | | ✓ | | تتجه الراس جهة اليمين والنظر على امتداد الذراع الايمن | |
| | ✓ | | | وقوف الجسم في خط مائل مع رفع احد الرجلين جانبا | |
| | | ✓ | A | الوقوف على الرجل اليسرى في الزاوية 4 | 2/3/1/1 <u>أمامى</u> |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| | ✓ | | | رفع الرجل اليمنى زاوية 90 درجة بعمل developpe ثم رفعها في اتجاه الزاوية رقم 1 | |
| | | ✓ | | ميل الجذع جهة قدم الارتكاز اليسرى | |
| | | ✓ | | تاخذ الذراع اليمنى الوضع الثالث واليسرى الوضع الرابع | |
| | | ✓ | | تتجه الراس والنظر على اليد اليمنى العالية | |

| | | | 4/1/1 لف الجذع epaulement | | | |
|---|---|--|----------------------------------|---|--------------------|---------------------------------------|
| | | ✓ | A | وقوف الوضع الخامس للقدمين اليمنى اماما -الجسم متجه في زاوية 2 | 1/1/4/1/1 أمامي | croise وقوف الميل المتقاطع 1/4/1/1 |
| | ✓ | فرد الرجل اليسرى اماما ملامسة الارض بطرف الاصبع الكبير | | | | |
| ✓ | | الركبتين للخارج | | | | |
| | | الذراعين في الوضع الرابع والثالث | | | | |
| | | ✓ | A | وقوف الوضع الخامس للقدمين اليسرى اماما -الجسم متجه في زاوية 2 | 2/1/4/1/1 خلفي | croise وقوف الميل المتقاطع 1/4/1/1 |
| | ✓ | فرد الرجل اليمنى خلفا ملامسة الأرض بطرف الاصبع الكبير | | | | |
| ✓ | | الركبتين للخارج | | | | |
| | | الذراعين في الوضع الثالث والرابع | | | | |
| | | ✓ | A | من الوضع الخامس للقدمين -اليمنى اماما في زاوية 2 | 1/2/4/1/1 أمامي | efface وقوف الميل المواجه 2/4/1/1 |
| | ✓ | فرد الرجل اليمنى اماما | | | | |
| | | الذراعين تأخذ الوضع الثالث والرابع | | | | |
| | | ميل الجسم قليلا للخلف | | | | |
| | | ✓ | A | من الوضع الخامس للقدمين -اليمنى اماما في زاوية 2 | 2/2/4/1/1 خلفي | efface وقوف الميل المواجه 2/4/1/1 |
| | ✓ | فرد الرجل اليسرى خلفا | | | | |
| | | الذراعين تأخذ الوضع الثالث والرابع | | | | |
| | | ميل الجسم قليلا للامام | | | | |
| | | ✓ | A | من الارتكاز على القدم (أ) ترفع الرجل(ب) من حركة developpe | 1/1/5 - passe | |
| | ✓ | ترجع الرجل للخلف بثني الركبة واحتفاظ الفخذ بارتفاع 90 درجة موازي للأرض | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|-----------------------------|--|------------------------------|
| | | ✓ | | يلامس طرف الاصبع الكبير باطن ركلة قدم الارتكاز | |
| ✓ | | | | اتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | 2/1: أوضاع الذراعين: | | |
| | ✓ | | A | الذراعان لسفل أمام الجسم وبعيدة عنه قليلا | 1/2/1 الوضع الأول |
| | | ✓ | | الكفان متقاربان وباطنهما مواجه للجسم | |
| | | ✓ | | الأصابع متلامسة مع ضم الابهام الى الاصبع الاوسط ورسغ اليد مفروود | |
| | ✓ | | | الكوعان للخارج بحيث تأخذ الذراعان شكل دائري | |
| | ✓ | | A | الذراعان مرفوعان في مستوى اسفل عظم القص | 2/2/1 الوضع الثاني |
| | | ✓ | | الكفان متقاربان وباطنهما مواجه للجسم | |
| | | ✓ | | الأصابع متلامسة مع ضم الابهام الى الاصبع الاوسط ورسغ اليد مفروود | |
| | ✓ | | | الكوعان للخارج بحيث تأخذ الذراعان شكل دائري | |

| | | | | | |
|--|---|---|--------------------|--|-----------------------|
| | ✓ | | A | الذراعان مرفوعان في مستوى فوق الراس | 3/2/1 الوضع الثالث |
| | | ✓ | | الكفان متقاربان وباطنهما لأسفل وللداخل | |
| | | ✓ | | الاصابع متلامسة مع ضم الابهام الى الاصبع الاوسط ورسغ اليد مفرد | |
| | ✓ | | | الكوعان للخارج بحيث تأخذ الذراعان شكل دائري | |
| | ✓ | | A | الذراعان مفتوحان للجانب على شكل قوس كبير | 4/2/1 الوضع الرابع |
| | | ✓ | | ثني بسيط في مفصلي الكوعين وامتداد الرسغين | |
| | | ✓ | | احتفاظ الكتفين بوضعهما الصحيح | |
| | | | 3/1: اوضاع القدمين | | |
| | | ✓ | B | تلامس الكعبان | 1/3/1 الوضع الاول |
| | ✓ | | | دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج | |
| | | ✓ | | اتجاه المشطان للخارج | |
| | | ✓ | | المشطان على استقامة واحدة بزاوية 180 درجة | |
| | ✓ | | B | تباعد الكعبان بمقدار قدم واحدة | 2/3/1 الوضع الثاني |
| | ✓ | | | دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج | |
| | | ✓ | | اتجاه المشطان للخارج | |
| | | ✓ | | المشطان على استقامة واحدة بزاوية 180 درجة | |
| | | ✓ | | ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين | |
| | ✓ | | B | يكون كعب احد القدمين امام كعب القدم الاخرى وملامسا له | 3/3/1 الوضع الثالث |
| | ✓ | | | دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج | |
| | ✓ | | | اتجاه المشطان للخارج | |
| | | ✓ | | ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|-----------------------|
| | | ✓ | B | احد القدمين امام الاخرى بحيث يكون مشط احدهما امام كعب الاخرى | 4/3/1 الوضع الرابع |
| | ✓ | | | القدمين متوازيتين وبينهما مسافة قدم واحدة | |
| | ✓ | | | دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج | |
| | ✓ | | | اتجاه المشطان للخارج | |
| | | ✓ | | ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين | |
| | | ✓ | C | احد القدمين امام الاخرى بحيث يكون مشط احدهما امام كعب الاخرى ومتلاصقتين | 5/3/1 الوضع الخامس |
| | ✓ | | | دوران مفصل الفخذ والركبتان للخارج | |
| | ✓ | | | اتجاه المشطان للخارج | |
| | | ✓ | | ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين | |

2 : حركات الرجلين :

| | | | 1/2:الثني:plie | | |
|---|---|---|--------------------------|---|--|
| | | ✓ | A | الاحتفاظ بملامسة اصابع القدمين للارض | 1/1/2 - الثني النصفي de miplie |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بملامسة الكعبين للأرض | |
| | ✓ | | | الاحتفاظ بوضع الركبة فوق مشط القدم | |
| | ✓ | | | استدارة القدمين للخارج | |
| | | ✓ | | احتفاظ الكتفين والحوض بوضعهما الصحيح | |
| | | ✓ | | توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي على الحواف الوحشية | |
| | | ✓ | C | الاحتفاظ بملامسة اصابع القدمين للارض | 2/1/2 الثني العميق grand plie |
| ✓ | | | | رفع الكعبين عن الارض ماعدا الوضع الثاني | |
| | ✓ | | | الاحتفاظ بوضع الركبة فوق مشط القدم | |
| | ✓ | | | استدارة القدمين للخارج | |
| | | ✓ | | احتفاظ الكتفين والحوض بوضعهما الصحيح | |
| | | ✓ | | توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي على الحواف الوحشية | |
| | | | 2/2:فرد الرجل: battement | | |
| ✓ | | | B | زحف القدم في خط مستقيم للامام او الجانب او الخلف لابعد نقطة ممكنة | 1/2/2 فرد الرجل مع ملامسة الارض battement tendu simple |
| | ✓ | | | رجوع القدم للوضع الابتدائي في نفس الخط | |
| | ✓ | | | الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح | |
| ✓ | | | | ثقل الجسم على قدم الارتكاز | |
| ✓ | | | | اتجاه الركبتين للخارج | |
| | | ✓ | | احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ✓ | | | الحركة تتم من مفصل الفخذ | |
| ✓ | | | C | زحف القدم في خط مستقيم للامام او الجانب او الخلف لابعد نقطة ممكنة | 2/2/2 فرد الرجل مع رفعها زاوية 45درجة battement tendu jete |
| | ✓ | | | رفع الرجل بزاوية 45 درجة في حركة سريعة | |
| | ✓ | | | رجوع القدم للوضع الابتدائي في نفس الخط | |
| | | ✓ | | الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح | |
| ✓ | | | | ثقل الجسم على قدم الارتكاز | |
| ✓ | | | | اتجاه الركبتين للخارج | |
| | | ✓ | | احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح | |
| | ✓ | | | الحركة تتم من مفصل الفخذ | |
| | ✓ | | | الاحتفاظ بالركبتين مفردتين | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| ✓ | | | D | زحف القدم في خط مستقيم للامام او الجانب او الخلف لابعد نقطة ممكنة | 3/2/2 فرد الرجل مع رفعها زاوية 90 درجة grand battement |
| | ✓ | | | رفع الرجل بزاوية 90 درجة في حركة سريعة | |
| | ✓ | | | رجوع القدم للوضع الابتدائي في نفس الخط | |
| | | ✓ | | الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح | |
| ✓ | | | | تقل الجسم على قدم الارتكاز | |
| ✓ | | | | اتجاه الركبتين للخارج | |
| | | ✓ | | احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح | |
| | ✓ | | | الحركة تتم من مفصل الفخذ | |
| | ✓ | | | الاحتفاظ بالركبتين مفردتين | |
| ✓ | | | | D | |
| | ✓ | | سحب الرجل مع ثني الركبة حتى تصل القدم الى وضع s.c.p. اماما أي: (يلامس طرف الاصبع الكبير الارض امام كعب القدم الأخرى ويكون الكعب ملامسا اسفل سمانة القدم الأخرى) | | |
| | ✓ | | تفرد الرجل جانبا بنفس طريقة الدخول | | |
| | | ✓ | الحركة تؤدي بقوة سواء للداخل او الخارج | | |
| | ✓ | | ثبات الجذع | | |
| | ✓ | | D | رفع احد الرجلين لوضع s.c.p وفي نفس الوقت تثني ركبة الرجل الأخرى ثني نصفي | 5/2/2 <u>Battement</u> <u>foude</u> |
| | ✓ | | | فرد الرجل للامام او الجانب او الخلف وفي نفس الوقت تفرد الرجل الأخرى مع رفع الكعب عن الارض | |
| | | ✓ | | مستوى رفع الرجل 45 درجة او 90 درجة | |
| | ✓ | | | ثبات الجذع | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| | ✓ | | E | فرد احدى الرجلين اماما او جانبا او خلفا مع ثني ركبة الرجل الاخرى | 6/2/2 Battement soutenu |
| ✓ | | الركبتين للخارج | | | |
| | ✓ | ضم الرجل المفرودة الى المنتنبة مع فرد الرجلين تماما والوقوف على اطراف الاصابع | | | |
| | ✓ | | E | تسحب احدى القدمين وهي ملامسة للرجل الاخرى مارة بالوضع s.c.p. | 7/2/2 الرفع البطيء للرجلين Battement developpe |
| ✓ | | الوصول للوضع passé | | | |
| ✓ | | الركبتين للخارج | | | |
| | ✓ | تفرد الرجل المرفوعة زاوية 90 درجة مارة بالوضع attitude | | | |
| | | ✓ | | الجزع ثابت | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| | ✓ | | E | تسحب احدى القدمين وهي ملامسة للرجل الاخرى مارة بالوضع s.c.p. | 8/2/2 الرفع البطيء للرجلين مع السقوط Battement developpe tombe |
| ✓ | | | | الوصول للوضع passé | |
| ✓ | | | | الركبتين للخارج | |
| | ✓ | | | تفرد الرجل المرفوعة زاوية 90 درجة مارة بالوضع attitude | |
| | | ✓ | | الذراع ثابت | |
| | | ✓ | | رفع كعب رجل الارتكاز | |
| | | ✓ | | نزول الرجل المرفوعة اماما لاتخاذ وضع الطعن اماما | |
| | ✓ | | | الرجل الاخرى مفردة خلفا مع ملامستها الارض بطرف الاصبع الكبير | |
| | ✓ | | | نقل ثقل الجسم من الرجل الامامية للرجل الخلفية مع فرد الرجل الامامية | |
| | | ✓ | | الرجوع للوضع الابتدائي | |
| | | | | 3/2: دوران الرجلين: rond de jambre | |
| | | ✓ | B | الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح | 1/3/2 دوران الرجلين مع ملامسة الأرض rond de jambre per terre |
| ✓ | | | | ثقل الجسم على قدم الارتكاز | |
| ✓ | | | | اتجاه الركبتين للخارج خلال مراحل الاداء | |
| | | ✓ | | احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح | |
| ✓ | | | | الحركة تتم من مفصل الفخذ | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين مفردتين | |
| | ✓ | | | الاحتفاظ بلامسة الرجل للأرض | |
| | | | | 2/3/2 | |
| | | ✓ | C | الاحتفاظ بشد الجسم لأعلى والحوض في مكانه الصحيح | دوران الرجلين في الهواء rond de |
| ✓ | | | | ثقل الجسم على قدم الارتكاز | |
| ✓ | | | | اتجاه الركبتين للخارج خلال مراحل الاداء | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|----------------|
| | | ✓ | | احتفاظ الكتفين والرأس بوضعهما الصحيح | jambre en lair |
| ✓ | | | | الحركة تتم من مفصل الفخذ | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين مفردتين | |
| | ✓ | | | الاحتفاظ بارتفاع الرجل عن الأرض زاوية 45 درجة | |

3: المهارات الرابطة:

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|--|
| 1/3: رفع الجسم: | | | | | |
| | ✓ | | B | الرفع من الكعب حتى الوصول لاطراف الاصابع | رفع الجسم من الثبات releve |
| | ✓ | | | الهبوط من اصابع القدمين حتى الكعب | |
| | | ✓ | | الاحتفاظ بوضع الجسم كله مشدود | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | ✓ | | | الاحتفاظ بدوران مفصل الفخذ | |
| | | ✓ | C | حمل الجسم وهو في كامل امتداده | 2/1/3 رفع الجسم مع الانتقال pique |
| | ✓ | | | اخذ خطوة باحدى القدمين على الاصابع ورفع الجسم عليها | |
| | ✓ | | | القدم الاخرى ترفع اماما او خلفا في وضع s.c.p او وضع passé | |
| | | ✓ | | الاحتفاظ بوضع الجسم كله مشدود | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| ✓ | | | D | حمل ثقل الجسم كله على اطراف اصابع احد القدمين | 3/1/3 رفع الجسم على قدم واحدة temps releve |
| | | ✓ | | رفع الرجل الاخرى زاوية 45 درجة | |
| | ✓ | | | رفع الرجل الاخرى زاوية 90 درجة مع الاداء المتقدم | |
| pas de bourre :4/1/3 | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | | | C | البدء والانتهاه بنفس القدم | <u>1/4/1/3</u> <u>pas de</u> <u>bourre</u> <u>بدون تبديل</u> <u>القدمين.</u> |
| | | ✓ | | وقوف القدم (أ) اماما croise والاخرى (ب) مفرودة خلفا ويلامس اصبعها الكبير الارض | |
| | ✓ | | | ثني رجل الارتكاز (أ) ثني نصفي ووضع الرجل (ب) خلفها في s.c.p | |
| | ✓ | | | هبوط القدم (أ) جانبا للوقوف على اطراف الاصابع مع وضع الرجل (ب) s.c.p خلفا | |
| | ✓ | | | هبوط القدم (ب) كلها على الارض مع ثني الركبة وفرد الرجل (أ) جانبا زاوية 45 درجة مرورا بالوضع s.c.p | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| ✓ | | | | | |
| ✓ | | | D | البدء بأحد الرجلين والانتهاه بالرجل الأخرى | <u>2/4/1/3</u> <u>pas de</u> <u>bourre</u> <u>بتبديل القدمين.</u> <u>لداخل</u> |
| | ✓ | | | من الوقوف الرجل (أ) اماما croise والرجل (ب) مفرودة خلفا ويلامس اصبعها الارض | |
| | ✓ | | | ثني الرجل (أ) نصفاً ووضع الرجل (ب) اماما s.c.p | |
| | ✓ | | | وضع الرجل (ب) اماما للوقوف على اطراف الاصابع مع رفع الرجل (أ) خلفا s.c.p | |
| | ✓ | | | فتح الرجل (أ) جانبا لاتخاذ الوضع الثاني على اطراف الاصابع ووضع الرجل (ب) خلفها s.c.p | |
| | ✓ | | | وضع الرجل (ب) على الارض croise منثبة والرجل (أ) s.c.p اماما | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| ✓ | | | D | البدء بأحد الرجلين والانتهاه بالرجل الأخرى | <u>3/4/1/3</u> <u>pas de</u> <u>bourre</u> <u>بتبديل القدمين.</u> <u>للخارج</u> |
| | ✓ | | | من الوقوف الرجل (أ) اماما croise والرجل (ب) مفرودة خلفا ويلامس اصبعها الارض | |
| | ✓ | | | ثني الرجل (أ) نصفاً مع سحب الرجل (ب) ووضعها s.c.p خلف الرجل (أ) | |
| | ✓ | | | هبوط الرجل (ب) للوقوف على طرف المشط ثم رفع الرجل (أ) s.c.p اماما | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ✓ | | | القدم (أ) جانبا حتى تتخذ الوضع الثاني على اطراف الاصابع مع رفع القدم (ب) s.c.p | |
| | ✓ | | | هبوط القدم (ب) croise مع ثني الركبة ووضع القدم (أ) خلفها s.c.p | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | ✓ | | من الوضع الخامس للقديمين الرجل (أ) اماما | |
| ✓ | | | | تثنى ركبة الرجل (أ) مع رفع (ب) جانبا زاوية 45 درجة | |
| | ✓ | | | الوقوف على اطراف اصابع القدم (ب) مع عمل ربع دائرة جهة (أ) | |
| | | ✓ | | القدم (أ) امام (ب) s.c.p | |
| | | | D | توضع القدم (أ) على اطراف الاصابع للارتكاز عليها مع تكملة الدوران ربع دائرة اخرى | <u>4/4/1/3</u> <u>pas de</u> <u>bourre en</u> <u>tour nant</u> <u>بالدوران</u> <u>للاخل</u> |
| | ✓ | | | توضع القدم (ب) خلفا s.c.p | |
| | | ✓ | | توضع القدم (ب) على الارض للارتكاز عليها مع ثني الركبة وتكملة الدوران للمواجهة- القدم (أ) s.c.p اماما | |
| | ✓ | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| ✓ | | ✓ | | من الوضع الخامس للقديمين الارتكاز على القدم (ب) مع ثني الركبة | |
| | | ✓ | | رفع الرجل (أ) جانبا زاوية 45 درجة | |
| | ✓ | | | توضع القدم (أ) على اطراف الاصابع مع عمل ربع دائرة جهة (أ) | |
| | | ✓ | E | توضع القدم (ب) خلفا s.c.p | <u>5/4/1/3</u> <u>pas de</u> <u>bourre en</u> <u>tour nant</u> <u>بالدوران</u> <u>للخارج</u> |
| | ✓ | | | توضع القدم (ب) لتكملة الدوران مع رفع (أ) s.c.p اماما | |
| | | ✓ | | توضع القدم (أ) على الارض مع ثني الركبة والقدم (ب) s.c.p خلفا | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | ✓ | B | احدى القديمين في وضع s.c.p اماما والركبة للخارج | <u>5/1/3</u> |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| | | ✓ | | ضرب الارض عدة مرات بالاصبع الكبير | Battement battu |
| | | ✓ | | رجل الارتكاز مفرودة | |
| | | ✓ | | ثبات الجذع | |
| | | ✓ | | النظر من فوق الكتف | |
| ✓ | | | D | ثلاث خطوات | 6/1/3 الفالس ballet walk |
| | ✓ | | | الاولى تكون بوضع كامل القدم على الارض بدءاً من اطراف الاصابع حتى الكعب مع ثني طفيف في الركبة | |
| | ✓ | | | الثانية والثالثة على الامشاط مع فرد كامل الرجلين والركبتين للخارج | |
| | | ✓ | C | الوقوف احد الرجلين اماما croise والآخرى خلفا s.c.p | 7/1/3 coube |
| | ✓ | | | تبديل ثقل الجسم سريعاً على الرجل الخلفية مع رفع الامامية s.c.p | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج ودوران مفصل الفخذ | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| | | ✓ | C | من الوضع الخامس للتقدمين زحف احد الرجلين جانباً حتى رفعها قليلاً عن الارض | 8/1/3 .flic flac |
| | ✓ | سحب نفس الرجل للداخل بمرحجة بسيطة حتى وصولها s.c.p مارة بالوضع الخامس | | | |
| | ✓ | الاحتفاظ بفرد المشط | | | |
| ✓ | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | | | |
| | | ✓ | D | الوقوف في الوضع الخامس croise احد القدمين اماما | 9/1/3 تبديل ثقل الجسم على الرجلين temps lie |
| | ✓ | ثني الركبتين نصفاً | | | |
| | ✓ | فرد الرجل الامامية اماما او جانباً مع احتفاظ الخلفية بالثني النصفي | | | |
| | ✓ | نقل ثقل الجسم على الرجل المفردة مع امتداد الركبتين | | | |
| | ✓ | ضم الرجل الاخرى للوضع الخامس وثني الركبتين نصفاً | | | |

| 4: الوثب: | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|--|--|
| 1/4: الوثب مع عدم الارتفاع عن الارض | | | | | |
| | ✓ | | C | من الوقوف الوضع الخامس احد القدمين اماما croise | 1/1/4 pas de pasque |
| | ✓ | | | ثني الركبتين نصفاً وزحف القدم الامامية اماما | |
| | ✓ | | | يرسم طرف الاصبع الكبير للرجل الامامية ربع دائرة من الامام للجانب | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بقدم الارتكاز في وضع الثني النصفي | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| | ✓ | | | نقل ثقل الجسم على الرجل المفردة وثني ركبتها | |
| | ✓ | | | فرد الرجل المنثنية جانباً | |
| | | ✓ | | سحبها للوضع الاول بجوار الاخرى ثم فردها اماما croise | |
| | | ✓ | | ضم الرجلين وتلاصقهما للارتكاز على اطراف الاصابع | |
| | ✓ | | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين مع ثني الركبتين | |
| | ✓ | | | من الوضع الخامس للقدمين احد القدمين اماما | |
| | ✓ | | | سحب الرجل الامامية للجانب حتى يلامس طرف اصبعها الكبير للارض | |
| ✓ | | | D | نقل ثقل الجسم للرجل المفردة مع انثناء ركبتها وفرد الرجل الاخرى | 2/1/4 خطوة الزحف pas glissade |
| | ✓ | | | سحب الرجل المفردة اخيراً للداخل حتى وصولها للوضع الخامس | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|
| | | | 2/4: الوثب مع الارتفاع لاعلى | | |
| | | | 1/2/4. الوثب بالرجلين معا ثم الهبوط عليها:- | | |
| ✓ | | | D | من الوضع الخامس للقدمين والثني النصفي للركبتين | 1/1/2/4 الوثب مع تبديل القدمين changement de pieds |
| ✓ | | دفع الارض للارتفاع عاليا بفرد مفصلي القدم والركبة مع الاحتفاظ بالوضع الخامس في الهواء | | | |
| | ✓ | الهبوط في الوضع الخامس مع تبديل الرجلين | | | |
| | ✓ | حركة التبديل تكون في الهواء قبل الهبوط | | | |
| :Entrechats :2/1/2/4 | | | | | |
| هو الوثب عاليا في الهواء بالقدمين مع تبديل وضعها في الهواء مرة او اكثر وله اربعة انواع: | | | | | |
| | ✓ | | F | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | 1/2/1/2/4 -royal |
| ✓ | | | | الوثب عاليا مسافة بسيطة ثم فتح الرجلين جانبا في الهواء لمسافة قصيرة | |
| ✓ | | | | ضم الرجلين في الهواء وتبديل اوضاعهم | |
| | ✓ | | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين بعد تبديل وضع القدمين الامامية خلفا والخلفية اماما مع ثني الركبتين | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | ✓ | | F | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | 2/2/1/2/4 -Entrechats trois |
| | | | | الوثب عاليا مسافة بسيطة ثم فتح الرجلين جانبا في الهواء لمسافة قصيرة | |
| ✓ | | | | ضم الرجلين في الهواء وتبديل اوضاعهما | |
| ✓ | | | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين بعد تبديل وضع القدمين مع ثني ركبة القدم الامامية | |
| | ✓ | | | تاخذ القدم الخلفية وضع s.c.p خلفا | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|
| | ✓ | | F | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | <u>3/2/1/2/4</u> <u>-entrechat</u> <u>quatre</u> |
| ✓ | | الوثب عاليا مسافة بسيطة ثم فتح الرجلين جانبا في الهواء لمسافة قصيرة | | | |
| ✓ | | ضم الرجلين في الهواء وتبديل اوضاعهما | | | |
| ✓ | | فتح الرجلين جانبا ثانياة وضمهما وتبديل اوضاعهما | | | |
| | ✓ | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين كما في الوضع الابتدائي | | | |
| ✓ | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | | | |
| | ✓ | | | | |
| | ✓ | | F | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | <u>4/2/1/2/4</u> <u>-Entrechat</u> <u>siz</u> |
| ✓ | | الوثب عاليا مسافة بسيطة ثم فتح الرجلين جانبا في الهواء لمسافة قصيرة | | | |
| ✓ | | ضم الرجلين في الهواء وتبديل اوضاعهما | | | |
| ✓ | | فتح الرجلين جانبا ثالثا وضمهما وتبديل اوضاعهما | | | |
| ✓ | | فتح الرجلين جانبا ثانياة وضمهما وتبديل اوضاعهما | | | |
| | ✓ | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين عكس الوضع الابتدائي | | | |
| ✓ | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | | | |
| <u>:Pas echappe :3/1/2/4</u> | | | | | |
| ✓ | | | G | من الوضع الخامس للقدمين مع ثني الركبتين | <u>1/3/1/2/4</u> <u>-Petit</u> <u>echappe</u> |
| ✓ | | دفع الارض للارتفاع عاليا مع فتح الرجلين لاتخاذ الوضع الثاني في الهواء | | | |
| | ✓ | فرد الركبتين ومفصلي القدمين تماما | | | |
| | ✓ | الهبوط في الوضع الثاني مع ثني الركبتين | | | |
| | ✓ | دفع الارض للارتفاع عاليا مع مد الركبتين ومفصلي القدمين | | | |
| | ✓ | الهبوط في الوضع الخامس مع تبديل وضع القدمين وثني الركبتين | | | |
| ✓ | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | | | |
| ✓ | | | F | من الوضع الخامس للقدمين مع ثني الركبتين | <u>2/3/1/2/4</u> |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| ✓ | | | | دفع الارض للارتفاع عاليا مع الاحتفاظ بالوضع الخامس في الهواء | -Grand echappe |
| | ✓ | | | فرد الركبتين ومفصلي القدمين تماما | |
| | ✓ | | | قبل الهبوط مباشرة اتخاذ الوضع الثاني | |
| | ✓ | | | الهبوط في الوضع الثاني مع ثني الركبتين | |
| | ✓ | | | دفع الارض للارتفاع عاليا مع مد الركبتين ومفصلي القدمين مع الاحتفاظ بالوضع الثاني في الهواء | |
| | ✓ | | | الهبوط في الوضع الخامس مع تبديل وضع القدمين وثني الركبتين | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| ✓ | | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | 4/1/2/4 Pas assemble |
| | ✓ | | G | زحف احد القدمين (أ) جانبا حتى تصل للوضع الثاني مرتكزة على طرف الاصبع الكبير مع فرد الركبة | |
| | ✓ | | | دفع الارض بالقدم الاخرى (ب) لرفع الجسم عاليا مع المحافظة على الرجلين مفرودين تماما في الهواء | |
| | ✓ | | | الهبوط بالرجلين معا في الوضع الخامس مع تبديل وضع القدمين وثني الركبتين | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| ✓ | | | | من الوضع الخامس للقدمين الوثب عاليا بالقدمين | 5/1/2/4 Pas chasse |
| | ✓ | | D | اتخاذ الرجل الامامية (أ) وضع s.c.p اماما ثم تفرد للامام بزاوية 45 درجة | |
| | ✓ | | | الهبوط على القدم (أ) مع ثني الركبة وفرد الرجل (ب) جانبا بزاوية 45 درجة | |
| | ✓ | | | نزولها على الارض مع ضمها خلف الرجل (أ) والارتكاز على اطراف اصابع القدمين | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| ✓ | | | | من الوضع الخامس للقدمين الوثب لاعلى بالقدمين مضمومتين | 6/1/2/4 Pas faille |
| | ✓ | | F | الهبوط على القدم الامامية مع ثني ركبتها | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| | ✓ | | | رفع الخلفية خلفا بعيدا عن الارض | |
| | | ✓ | | اتجاه الراس والنظر للخلف | |
| | ✓ | | | سحب الرجل الخلفية للوضع الرابع مرورا بالوضع الاول مع انشاء الركبتين | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| ✓ | | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | 7/1/2/4 |
| | ✓ | | | الوثب لاعلى وللإمام بالقدمين مع تلاصق الرجلين في الهواء | soubresaut |
| | | ✓ | F | فرد الرجلين خلفا مع ميل الجذع للإمام | |
| | ✓ | | | الهبوط على القدمين في الوضع الخامس مع ثني الركبتين | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| ✓ | | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | 8/1/2/4 |
| | ✓ | | | خروج الرجل الخلفية(أ) للجانب وارتفاعها 45 درجة | Jete ferme |
| | ✓ | | F | الوثب بالرجل الأخرى (ب) مع فتحها حتى تأخذ الرجلان الوضع الثاني في الهواء | |
| | ✓ | | | الهبوط على القدم(أ) مع ثني الركبة | |
| | | ✓ | | ضم القدم(ب) اليها في الوضع الخامس | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| ✓ | | | | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | 9/1/2/4 |
| | ✓ | | F | الوثب عاليا لأحد الجانبين مع فتح الرجل العكسية جانبا حتى تأخذ الرجلان الوضع الثاني في الهواء | Sissonne fermee |
| | ✓ | | | الهبوط على القدم جهة جانب الوثب وضم العكسية اليها بحركة زاحفة حتى الوضع الخامس | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | | | | 2/2/4. الوثب بالرجلين معا ثم الهبوط على قدم واحدة:- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| | ✓ | | F | من الوضع الرابع للقدمين فرد احد الرجلين (أ) خلفا | <u>1/2/2/4</u> <u>Pas pallote</u> |
| | ✓ | | | ثني ركبة الرجل (ب) الوثب لأعلى والامام | |
| | | ✓ | | ضم الرجلين تماما في الهواء وميل الجسم قليلا للخلف | |
| | ✓ | | | الهبوط على القدم (أ) خلفا مع ثني ركبتها | |
| | ✓ | | | فتح الرجل (ب) اماما مع ملامستها للارض | |
| | ✓ | | | الوثب بالرجل (أ) لأعلى مع ضم الاخرى لها تماما في الهواء | |
| | ✓ | | | الهبوط على القدم (ب) مع انثناء الركبة | |
| | | ✓ | | فرد الرجل (أ) خلفا مع ملامستها الارض | |
| | | ✓ | | ميل الجذع اماما | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | ✓ | | D | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين ثم زحف احد القدمين (أ) جانبا ورفعها 45 درجة. | <u>2/2/2/4</u> <u>Pas ballone</u> |
| | ✓ | | | الوثب على قدم الارتكاز الاخرى (ب) عاليا مع ثبات الرجل الاولى (أ) مرفوعة. | |
| | | ✓ | | الهبوط على نفس القدم (ب) مع ثني الركبة ووضع القدم (أ) في وضع s.c.p اماما | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | ✓ | D | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | <u>3/2/2/4</u> <u>Sissonne simple</u> |
| ✓ | | | | الوثب عاليا بالرجلين متلاصقتين معا | |
| | ✓ | | | الهبوط على القدم الخلفية وثني ركبتها | |
| | | ✓ | | الامامية تاخذ وضع s.c.p اماما | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | ✓ | G | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | <u>4/2/2/4</u> |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| ✓ | | | | الوثب عاليا لاجد الجانبين مع فتح الرجل العكسية جانبا حتى تاخذ الرجلان الوضع الثاني في الهواء | <u>sissonne ouverte</u> |
| | ✓ | | | الهبوط على القدم جهة جانب الوثب مع استمرار الرجل العكسية مرفوعة عن الارض | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | ✓ | E | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | <u>5/2/2/4</u> <u>sissonne tombe</u> |
| ✓ | | | | الوثب عاليا بالقدمين اثناء الوثب ترفع القدم الامامية لوضع s.c.p اماما | |
| | ✓ | | | الهبوط على القدم الخلفية مع فتح الامامية للامام والطعن عليها | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| | | ✓ | F | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | <u>6/2/2/4</u> <u>Sissonne soubresaut</u> |
| ✓ | | | | الوثب عاليا بالرجلين متلاصقتين معا ومفردتان خلفا مع ميل الجسم للامام | |
| | ✓ | | | الهبوط على القدم الامامية مع ثبات الخلفية مرفوعة خلفا | |
| | | ✓ | | تؤدي الحركة في خط مائل للامام | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |

| | | | 3/2/4. الوثب مع قذف احدى الرجلين ثم الهبوط عليها او على الاخرى:- | | |
|---|---|--|--|---|---|
| | | ✓ | G | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين | 1/3/2/4 <u>Pas jete</u> |
| ✓ | | قذف احد الرجلين (أ) وهي الخلفية جانبا مع فرد الركبة وارتفاعها بزاوية 45 درجة | | | |
| | ✓ | دفع الارض بالقدم الاخرى (ب) للوثب عاليا | | | |
| | ✓ | الهبوط على القدم (أ) مكان القدم (ب) وتاخذ الرجل (ب) وضع s.c.p خلفا | | | |
| ✓ | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | | | |
| | | ✓ | G | وقوف على احد القدمين (أ) مع امتداد الاخرى (ب) خلفا croise | 2/3/2/4 <u>Grand jete</u> |
| | ✓ | تزحف القدم الخلفية (ب) اماما حتى تصل للوضع الرابع effacee مع ثني الركبة وتحملها لتقل الجسم | | | |
| | ✓ | الوثب لاعلى ولل امام بمرجحة الرجل (أ) من الخلف لل امام مع رفعها زاوية 90 درجة في الاتجاه croise | | | |
| | ✓ | الهبوط على القدم (أ) اماما مع ثني ركبتها ورفع الرجل (ب) خلفا في الوضع attitude | | | |
| ✓ | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | | | |
| | | ✓ | G | من الوضع الرابع للقدمين فرد الرجل (أ) خلفا croise | 3/3/2/4 Jete passe لل امام |
| ✓ | | الوثب عاليا بالدفع من القدم (أ) ثم رفعها خلفا مع انثناء الركبة قليلا حتى تقابل الرجل (ب) في الهواء | | | |
| | ✓ | الهبوط على القدم (ب) مكان (أ) وثبات (أ) مرفوعة خلفا مع تقوس الجسم خلفا | | | |
| ✓ | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | | | |
| | | ✓ | G | من الوضع الرابع للقدمين فرد الرجل (ب) اماما croise | 4/3/2/4 Jete passe |
| | ✓ | نقل ثقل الجسم على الرجل (ب) مع ثني ركبتها | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| | | ✓ | | رفع الرجل (أ) اماما عاليا | للخلف |
| | ✓ | | | الوثب عاليا بدفع القدم (ب) ورفعها عاليا حتى تقابل (أ) في الهواء | |
| | ✓ | | | الهبوط على القدم (أ) مع ثبات الرجل (ب) مرفوعة اماما | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | ✓ | G | من الوضع الرابع للقدمين الرجل (ب) مفرودة خلفا- الجسم في الزاوية 2 | <u>5/3/2/4</u> <u>jete</u> <u>entrelece</u> |
| | ✓ | | | ثني ركبة الرجل (أ) مع رفع الرجل (ب) خلفا زاوية 45 درجة للزاوية 4 | |
| | | ✓ | | ميل الجذع قليلا على الرجل الامامية | |
| | ✓ | | | نزول القدم (ب) على الارض مع ثني الركبة وتحملها لثقل الجسم حتى يواجه الجسم زاوية 1 | |
| | ✓ | | | الوثب على القدم (ب) مع مرجحة الرجل (أ) لرفعها زاوية 45 درجة في اتجاه الزاوية 4 | |
| ✓ | | | | عمل دورة كاملة بالجسم في الهواء حتى يرجع الجسم للزاوية 2 | |
| | | ✓ | | الهبوط على القدم (أ) في الزاوية 2 مع رفع الرجل (ب) خلفا وهي مفرودة | |
| | | ✓ | | تمر الرجل (أ) بالوضع الاول قبل رفعها عاليا والرجوع للوضع الابتدائي بعد انتهاء كل دورة | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| | | ✓ | | ترفع الذراعان بقوة وبحركة مرجحة حتى تساعد الجسم على الدوران في الهواء | |
| | | ✓ | G | من الوضع الرابع للقدمين الرجل (أ) خلفا croise | <u>6/3/2/4</u> <u>pas</u> <u>cabriole</u> |
| | ✓ | | | ثني الركبة (ب) مع قذف الرجل (أ) اماما زاوية 90 درجة والوثب عاليا | |
| ✓ | | | | دفع الرجل (ب) لأعلى حتى تتلامس ساقا الرجلين في الهواء مع ميل الجسم للخلف قليلا | |
| ✓ | | | | يراعى عند تلامس ساقا الرجلين في الهواء ان ترتفع الرجل السفلى لتلامس الرجل العليا وليس العكس | |

| | | | | | |
|---|---|---|----------|---|---|
| | ✓ | | | الهبوط على القدم (ب) مع انثناء الركبة وثبات (أ) مرتفعة عاليا | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ بالركبتين للخارج | |
| 4/2/4. وثبات تجمع بين اكثر من حركة:- | | | | | |
| | ✓ | | G | من الوضع الخامس للقدمين ثني الركبتين مع خروج الرجل (أ) جانبا على طرف الاصبع الكبير | 1/4/2/4 balance |
| | ✓ | | | الوثب عليها للجانب مع وضع القدم الاخرى(ب) في وضع s.c.p خلفا | |
| | ✓ | | | تبديل ثقل الجسم على الرجل (ب) مع الارتكاز على اطراف الاصابع وتأخذ الرجل (أ) وضع s.c.p اماما | |
| | | ✓ | | الهبوط على القدم (أ) اماما مع ثني ركبتها ووضع القدم (ب) في وضع s.c.p خلفا | |
| ✓ | | | | الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج | |
| 2/4/2/4 وثبة القطة Pas de chat | | | | | |
| | | ✓ | G | من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبتين نصفاً | 2/4/2/4 وثبة القطة Pas de chat |
| | ✓ | | | رفع الرجل الخلفية (أ) مع ثني ركبتها والركب للخارج | |
| | ✓ | | | الوثب على القدم الاخرى(ب) | |
| | ✓ | | | الهبوط على الرجل (أ) مع رفع الرجل (ب) جانبا والركب منتثية ثم وضعها أمام(أ) | |

5: الدوران:

1/5: الدوران بدون انتقال على قدم واحدة

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|
| | | ✓ | D | من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبتين مع رفع احد الذراعين للوضع الرابع | 1/1/5 الدوران على قدم واحدة من الوضع الخامس بدون مساعدة الرجل الحرة للخارج |
| | ✓ | دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم الخلفية (ب) وتأخذ القدم الامامية (أ) وضع s.c.p اماما | | | |
| | ✓ | الدوران جهة الرجل الخلفية بقوة مع ضم الذراعين للوضع الثاني لعمل دورة كاملة | | | |
| | | ✓ | | الهبوط على القدمين مع ثني الركبتين في الوضع الخامس وتبديل وضع الارجل | |
| | | ✓ | D | من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبتين مع رفع احد الذراعين للوضع الرابع | 2/1/5 الدوران على قدم واحدة من الوضع الخامس بدون مساعدة الرجل الحرة للداخل |
| | ✓ | دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم الامامية (أ) وتأخذ القدم (ب) وضع s.c.p اماما | | | |
| | ✓ | الدوران جهة الرجل الامامية بقوة وضم الذراعين للوضع الثاني لعمل دورة كاملة | | | |
| | | ✓ | | الهبوط على القدمين في الوضع الخامس مع تبديل وضع الارجل | |
| | | | D | | 3/1/5 الدوران على قدم واحدة من الوضع الخامس بمساعدة الرجل الحرة للخارج |
| | ✓ | من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبة (أ) مع خروج الرجل (ب) جانبا مفردة ومرفوعة عن الارض زاوية 45 درجة والذراعان في الوضع الرابع مائلا اسفل | | | |
| | ✓ | دخول الرجل (ب) للوصول امام (أ) والارتكاز على اطراف الاصابع مع اخذ الرجل (أ) وضع s.c.p | | | |
| | | ✓ | | يدور الجسم دورة كاملة ناحية الرجل (أ) مع ضم الذراعين بقوة في الوضع الثاني | |
| | | ✓ | | الهبوط على القدم (أ) مع ثني الركبة ورفع الرجل (ب) جانبا بزاوية 45 درجة | |
| | | | D | | 4/1/5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| | ✓ | | | من الوضع الخامس للقدمين - ثني الركبة (ب) مع خروج الرجل (أ) جانبا ورفعا زاوية 45 درجة والذراعان في الوضع الرابع مائلا جانبا | الدوران على قدم واحدة من الوضع الخامس |
| | ✓ | | | نزول الرجل (أ) في نفس مكانها جانبا مع نقل ثقل الجسم للارتكاز على اطراف اصابعها | بمساعدة الرجل الحرة |
| | ✓ | | | تأخذ الرجل (ب) الوضع s.c.p اماما مع عمل دورة كاملة عليها جهة الرجل (أ) | للدخل |
| | | ✓ | | مساعدة ضم الذراعين للوضع الثاني على دوران الجسم | |
| | ✓ | | | الهبوط على القدم (ب) مع انثناء الركبة وخروج (أ) جانبا زاوية 45 درجة | |
| | | ✓ | | من الوضع الرابع للقدمين القدم (ب) اماما | 5/1/5 |
| | ✓ | | | ثني الركبتين مع رفع الذراع (ب) للوضع الرابع والذراع (أ) للوضع الثاني | الدوران على قدم واحدة من الوضع الرابع |
| | ✓ | | | رفع الكعبين مع دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب) | بدون مساعدة الرجل الحرة |
| | | ✓ | D | ضم القدم (أ) امامها في الوضع s.c.p بحيث تكون ملاصقة لها | للخارج |
| | ✓ | | | الدوران جهة الرجل (أ) مع ضم الذراعين بقوة للوضع الثاني | |
| | | ✓ | | الهبوط على القدمين معا في الوضع الرابع (ب) اماما تضم الذراعان للوضع الاول | |
| | | ✓ | | من الوضع الرابع للقدمين القدم (ب) اماما | 6/1/5 |
| | ✓ | | | ثني الركبتين مع رفع الذراع (ب) للوضع الثاني اماما والذراع (أ) في الوضع الرابع جانبا | الدوران على قدم واحدة من الوضع الرابع |
| | ✓ | | | دفع الكعبين مع دفع ثقل الجسم على اصابع القدم (ب) ثم ضم اليمنى خلفها في وضع s.c.p بحيث تكون ملاصقة لها | بدون مساعدة الرجل الحرة |
| | ✓ | | | الدوران جهة القدم (ب) مع ضم الذراعين بقوة للوضع الثاني | للدخل |
| | | ✓ | | الهبوط على القدمين معا في الوضع الرابع بالقدم (ب) اماما | |
| | | ✓ | | نزول الذراعين للوضع الاول | |
| | | ✓ | D | من الوضع الرابع للقدمين القدم (ب) اماما الذراع (أ) الوضع الرابع والذراع (ب) الوضع الثاني | 7/1/5 |
| | | ✓ | | الوضع الثاني | الدوران على قدم |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| | ✓ | | | ثني الركبة (ب) مع خروج الرجل (أ) جانبا بحركة مرجحة ورفعها زاوية 45 درجة | واحدة من الوضع الرابع |
| | | ✓ | | تاخذ الذراعين الوضع الرابع جانبا | بمساعدة الرجل الحرة للداخل |
| | ✓ | | | دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب) مع فرد مفاصل الرجل فردا تماما | |
| | ✓ | | | تاخذ الرجل (أ) وضع s.c.p اماما مع الدوران ناحية الرجل (ب) بضم الذراعين بقوة للوضع الثاني | |
| | ✓ | | | الهبوط على القدمين في الوضع الرابع الرجل (أ) اماما | |
| | ✓ | | | تاخذ الذراع (أ) الوضع الثاني والذراع (ب) الوضع الرابع | |
| | | ✓ | | من الوقوف في الوضع الخامس القدم (أ) اماما الذراعان في الوضع الاول | |
| | | ✓ | | تزعف الرجل (أ) للفرد جانبا على طرف الاصبع الكبير | |
| | | ✓ | | اتخاذ الوضع الثاني للقدمين مع الثني النصفي للركبتين مع رفع الذراع (ب) جانبا | 8/1/5 |
| | ✓ | | | دفع ثقل الجسم للوقوف على القدم (ب) مع فرد الركبة ومفصلي القدم والفخذ | الدوران على قدم واحدة من الوضع الثاني |
| | ✓ | | D | تتحرك الرجل (أ) لوضع s.c.p او passé مع ملامسة اطراف اصابعها ركبة الرجل (ب) بخفة اماما | |
| | ✓ | | | الدوران جهة الرجل (أ) للخارج او الدوران جهة الرجل (ب) للداخل مع ضم الذراعين بسرعة في الوضع الاول دورة كاملة او عدة دورات | |
| | | ✓ | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين بحيث القدم (ب) اماما | |
| | | ✓ | | من الوضع الخامس للقدمين القدم (أ) اماما | |
| | ✓ | | | ثني الركبتين مع خروج الرجل (أ) جانبا حتى ملامسة الارض بطرف الاصبع الكبير | 9/1/5 |
| | ✓ | | | نقل ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب) مع امتداد مفصل الركبة تماما | الدوران بدون انتقال على القدمين للداخل |
| | | ✓ | C | تزعف الرجل (أ) للداخل حتى تصل امام الرجل (ب) | |
| | ✓ | | | الدوران بسرعة نصف دورة جهة (ب) على اطراف اصابع القدمين حتى يصير الظهر مواجه | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|--|-------|
| | | ✓ | | خلال الدوران تضم الذراعان بقوة | | |
| | | ✓ | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين مع انثناء الركبتين | | |
| | | ✓ | | من الوضع الخامس للقدمين القدم (أ) اماما | 10/1/5 الدوران بدون انتقال على القدمين للخارج | |
| | ✓ | | | ثني الركبتين مع خروج الرجل (أ) جانبا حتى ملامسة الارض بطرف الاصبع الكبير | | |
| | ✓ | | | نقل ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب) مع امتداد مفصل الركبة تماما | | |
| | | ✓ | C | تزحف الرجل (أ) للدخول حتى تصل خلف الرجل (ب) | | |
| | ✓ | | | الدوران بسرعة نصف دورة جهة (أ) على اطراف اصابع القدمين حتى يصير الظهر مواجه | | |
| | | ✓ | | خلال الدوران تضم الذراعان بقوة | | |
| | | ✓ | | الهبوط في الوضع الخامس للقدمين مع انثناء الركبتين | | |
| 2/5: الدوران مع الانتقال | | | | | | |
| | ✓ | | | اداء نصف دورة مع كل خطوة مع التحرك للامام في خطوط مائلة في زوايا المكان | | 1/2/5 |
| | | ✓ | G | اول خطوة في اتجاه خط السير الراسي والنظر في اتجاه السير للامام | دوران السلسلة chaines | |
| | ✓ | | | في الخطوة الثانية عمل نصف دورة بالجسم كله على نفس خط السير والنظر في اتجاه خط السير | | |
| | ✓ | | | من الوضع الخامس للقدمين القدم (أ) اماما ثني ركبة الرجل (ب) مع رفع الرجل (أ) زاوية 45 درجة | 2/2/5 دوران على قدم واحدة pique | |
| | | ✓ | | الذراع (أ) في الوضع الاول و(ب) في الوضع الرابع | | |
| | ✓ | | E | دفع ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (أ) مع رفع الرجل (ب) passé على ان تلمس اصابعها خلف الركبة (أ) | | |
| | ✓ | | | ضم الذراعين في الوضع الثاني امام الجسم والدوران بسرعة جهة الرجل اليمنى | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|--|---|
| | | ✓ | | الراس مرفوعة والنظر للامام في نصف الدورة الاولى ولكنها تسبق الجسم قبل تكملة الدوران للنظر للامام | |
| | | | G | | 3/5 الدوران مع الوثب: emboite |
| | | ✓ | | من الوضع الخامس للقدمين الرجل (ب) اماما ثني ركبة الرجل (أ) مع الارتكاز على قدمها | |
| | | ✓ | | رفع القدم (ب) اماما في s.c.p تحرك الذراعين امام الصدر وجانبا | |
| | ✓ | | | الوثب على القدم (ب) مع عمل نصف دورة جهة الرجل (ب) وضم الذراعين بقوة اماما | |
| | ✓ | | | يصبح الظهر مواجه والقدم (أ) مرفوعة امام القدم (ب) s.c.p | |
| | ✓ | | | الوثب على القدم (أ) مع عمل نصف دورة جهة الرجل (ب) ايضا والقدم (ب) امام القدم (أ) في وضع s.c.p | |
| | | ✓ | | يصبح الوجه للامام | |
| | ✓ | | | الوثب على القدم (ب) مع عمل نصف دورة ورفع (أ) | |
| | ✓ | | | ثم الوثب على (أ) ورفع (ب) | |
| | ✓ | | | الدوران في اتجاه واحد وخط واحد من قدم لاخرى | |
| | | ✓ | | الخطوة الاولى للداخل ثم يليها الدوران للخارج | |
| 4/5: الدوران في اوضاع الجسم: | | | | | |
| | | ✓ | G | من الوضع الرابع للقدمين الرجل (ب) اماما الذراع (أ) في الوضع الثاني والذراع (ب) في الوضع الرابع | 1/4/5 الدوران في الوضع Attitude وفي الوضعين الاول والثاني arabesque الخارج |
| | ✓ | | | ثني الركبتين ودفع الارض بالقدمين والوقوف على اطراف اصابع القدم (ب) مع رفع الرجل (أ) خلفا في وضع attitude او arabesque لعمل دورة كاملة | |
| | | ✓ | | المساعدة بفتح الذراع (أ) بقوة للوضع الرابع ثم رفعها للوضع الثالث | |
| | ✓ | | | الدوران جهة الرجل (أ) والرجل المرفوعة تكون متقاطعة | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| | | ✓ | G | من الوضع الرابع للقدمين الرجل (ب) اماما الذراع (أ) في الوضع الثاني والذراع (ب) في الوضع الرابع | 2/4/5 الدوران في الوضع Attitude وفي الوضعين الاول والثاني arabesque الداخل |
| | ✓ | ثني الركبتين ودفع الارض بالقدمين والوقوف على اطراف اصابع القدم (ب) مع رفع الرجل (أ) خلفا في وضع attitude او arabesque لعمل دورة كاملة | | | |
| | ✓ | المساعدة بفتح الذراع (ب) بقوة للوضع الرابع ثم رفعها للوضع الثالث | | | |
| | ✓ | الدوران جهة الرجل (ب) والرجل المرفوعة مواجهة | | | |
| | | ✓ | G | من الوضع الخامس للقدمين القدم (أ) اماما الذراعان في الوضع الاول | 3/4/5 الدوران في الوضع الثاني (a la) (seconde) وفي الوضعين الثالث والرابع (arabesque) للخارج |
| | ✓ | ثني الركبتين ثم فردهما مع حمل ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (ب) | | | |
| | ✓ | رفع الرجل (أ) جانبا زاوية 90 درجة وفتح الذراعان بقوة للوضع الرابع | | | |
| | ✓ | نزول الرجل (أ) جانبا لاتخاذ الوضع الثاني للقدمين مع ثني الركبتين | | | |
| | ✓ | تاخذ الذراع (أ) الوضع الثاني والذراع (ب) الوضع الرابع | | | |
| | ✓ | نقل ثقل الجسم بحركة سريعة على اطراف اصابع القدم (ب) | | | |
| | ✓ | تفتح الذراع (أ) بقوة ليدور الجسم دورة كاملة جهة (أ) | | | |
| | ✓ | الهبوط للوضع الثاني للقدمين مع ثني الركبتين وضم الذراعين في الوضع الثاني | | | |
| | | ✓ | G | من الوضع الخامس للقدمين القدم (أ) اماما الذراعان في الوضع الاول | 4/4/5 الدوران في الوضع الثاني (a la) (seconde) وفي الوضعين الثالث والرابع (arabesque) للداخل |
| | ✓ | ثني الركبتين ثم فردهما مع حمل ثقل الجسم على اطراف اصابع القدم (أ) | | | |
| | ✓ | رفع الرجل (ب) جانبا زاوية 90 درجة وفتح الذراعان بقوة للوضع الرابع | | | |
| | ✓ | نزول الرجل (ب) جانبا لاتخاذ الوضع الثاني للقدمين مع ثني الركبتين | | | |
| | ✓ | تاخذ الذراع (أ) الوضع الثاني والذراع (ب) الوضع الرابع | | | |
| | ✓ | نقل ثقل الجسم بحركة سريعة على اطراف اصابع القدم (أ) | | | |
| | ✓ | تفتح الذراع (أ) بقوة ليدور الجسم دورة كاملة جهة (أ) | | | |
| | ✓ | الهبوط للوضع الثاني للقدمين مع ثني الركبتين وضم الذراعين في الوضع الثاني | | | |

