

9.Sınıf

Bar Egzersizleri

- 1) Double battement frappé, ¼ dönüşle,
- 2) Battement battu sur le cou de pied, öne ve arkaya, en face ve épaulement pozlarda,
- 3) Flick-flack en tournant, en dehors-en dedans,
- 4) Rond de jambé en l'air en dehors-en dedans, plié relevé ve relevé demi point ile,
- 5) Battement Fondu 90'de,
- 6) Battement relevé lent ve battement développé, en face ve pozlarda;
 - a) Demi plié'de 90'de başlayarak; ağırlık diğer bacağa aktarılarak (tam ayakta),
 - b) Demi point'te,
- 7) Demi plié'de demi ve grand rond de jambé en dehors-en dedans,
- 8) Demi plié 90'de relevé demi point,
- 9) Pas tombé,
 - a) İlerleyerek, 45'de bitirerek,
 - b) pozdan poza 45'de,
- c) En tournant ile (çalışan bacak sur le cou de pied'de ½ dönüş),
- 10) Demi ve grand rond de jambé développé, demi point'te en face ve épaulement pozlarda,
- 11) Grand battement jeté développé (soft battement),
- 12) III. port de bras; çalışan bacak parmak ucu gergin yerde, destek bacak demi plié'de, ağırlık aktarılarak,
- 13) Soutenu en tournant (tam dönüş) en dehors-en dedans, 45'de başlayarak,
- 14) Fouette en dehors-en dedans, çalışan bacak 45'de, ¼ ve ½ dönüşle,
- 15) Soutenu en tournant en dehors-en dedans, çalışan bacak 90'den başlayarak, ½ ve tam dönüşle,
- 16) Temps relevé en dehors-en dedans, pirouette hazırlığı ve temps relevé ile pirouette,
- 17) Pirouette en dehors-en dedans, destek back demi plié'de, çalışan bacak sur le cou de pied pozisyonunda başlayarak,
- 18) Çalışan bacak 45'de başlayarak pirouette sur le cou de pied,

Orta Egzersizleri

- 1) Battement tendus en tournant $\frac{1}{2}$ dönüşle en dehors-en dedans,
- 2) Battement tendus jeté en tournant, $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$ ve dönüşle, en dehors-en dedans,
- 3) Rond de jambé par terre en tournant $\frac{1}{8}$ ve $\frac{1}{4}$ dönüşle, en dehors-en dedans,
- 4) Rond de jambé en l'air;
 - a) Demi point'te,
 - b) Demi plié'de,
- 5) Battement frappé en face ve épaulement pozlarda, relevé demi point ile,
- 6) Double battement frappé en face ve épaulement pozlarda, Relevé demi point ile,
- 7) Pas tombé ilerleyerek 45'de,
- 8) Petit temps relevé en dehors-en dedans, demi point'te,
- 9) Battement relevé lent ve developpé;
 - a) En face ve épaulement pozlarda demi point'te (ecarte ve IV. arabesque pozları hariç),
 - b) Demi plié'de ve demi plié 90'den ağırlık diğer bacağa aktarılarak (tam ayakta),
- 10) III. port de bras, parmak ucu gergin yerde, ağırlık aktarılarak,
- 11) VI. port de bras,
- 12) Battement soutenu 90'de, en face ve épaulement pozlarda, demi point'te,
- 13) Battement frappé demi point'te en face
- 14) Double battement frappé demi point'te ve plié relevé ile, en face
- 15) Rons de jambé en l'air en dehors-en dedans,
 - a) Demi plié'ye açarak,
 - b) Plié relevé ile,
- 16) Battement relevé lent ve developpé , en face ve büyük épaulement pozlarda demi point'te
- 17) Demi rond de jambé developpé en face,
 - a) Demi point'te,
 - b) Demi plié'de,
- 18) Pas tombé;
 - a) 45'de pozdan poza,
- 19) Temps lié 90 tour lent ile,

- 20) Tour lent, en dehors-en dedans,
 - a) Tüm pozlarda,
 - b) Passe ile pozdan poza geçerek,
- 21) Grand battement jeté;
 - a) Developpé en face ve épaulement pozlarda,
- 22) Pas de bourrée desus-desous en tournant, en dehors-en dedans,
- 23) Soutenu en tournant en dehors-en dedans, çalışan bacak 90'den başlayarak, $\frac{1}{2}$
- 24) Fouette en dehors-en dedans, $\frac{1}{4}$ ve $\frac{1}{2}$ dönüşle, çalışan bacak 45'de,
- 25) Pirouette sur le cou de pied en dehors-en dedans, V. , II. ve IV. pozisyonlardan başlayıp, V. ve IV. pozisyonlarda bitirerek,
- 26) Büyük pozlarda en dehors-en dedans tour hazırlığı, II. ve IV. pozisyonlardan,
- 27) Tour chaines 4-8 kez üst üste dönüş,
- 28) V. pozisyondan pirouette en dehors, 4-6 kez üst üste dönüş,

Allegro

- 1) Echappe en tournant, II. ve IV. pozisyonlarda $\frac{1}{2}$ dönüşle,
- 2) Pas echappe battu (kapatışta battu ile),
- 3) Pas echappe battu tek bacak üzerinde, çalışan bacak sur le cou de pied'de bitirerek,
- 4) Double pas assamble,
- 5) Pas assamble battu,
- 6) Pas jeté, öne ve arkaya ilerleyerek, çalışan bacak sur le cou de pied'de ve 45'de bitirerek,
- 7) Pas de chat (bacaklar bedenin arkasına açılarak),
- 8) Entrechat trois,
- 9) Entrechat cinq,
- 10) Pas brises (erkek öğrenciler için),
- 11) Temps leve çalışan bacak 45'de,
- 12) Pas assamble ilerleyerek, pas glissade ve pas coupé adımı ile,
- 13) Pas jeté ilerleyerek, çalışan bacak 45'de, tüm yönlere,
- 14) Sissonne ouverte ilerleyerek, küçük pozlarda, çalışan bacak 45'de,
- 15) Grand sissonne ouverte ilerlemeden büyük pozlarda,
- 16) Pas cabriolé öne arkaya, çalışan bacak 45'de; coupé adımı, pas glissade, sissonne ouverte, sissonne tombé geçiş adımlarıyla,

- 17) Sissonne simple en tournant en dehors-en dedans, kız öğrenciler ½ erkek öğrenciler tam dönüş ile,
- 18) Pas emboite en tournant , ilerlemeden, çalışan bacak sur le cou de pied'de,
- 19) Grand pas emboite,
- 20) Rond de jambé en l'air saute (sissonne ouverte ile başlayarak),
- 21) Tour en l'air çift dönüşle,

Point Egzersizleri

- 1) Pas echappé en tournant, II. ve IV. pozisyonlarda ½ dönüşle,
- 2) Sissonne simple en tournant ½ dönüşle,
- 3) Pas de bourrée en tournant en dehors-en dedans,
- 4) Soutenu en tournant en dehors-en dedans, çalışan bacak 45'den başlayarak,
- 5) Pas glissade en tournant, diagonalde ilerleyerek 4-8 kez üst üste dönüşle,
- 6) Sissonne ouverte per développé 45'de, tüm yönler ve pozlarda,
- 7) Pas tombé pozdan poza 45'de bitirerek,
- 8) Grand sissonne ouverte tüm yönlere, ilerlemeden,
- 9) Pas jeté, büyük pozlarda,
- 10) Çalışan bacak 45 ve 90'de relevé, ilerlemeden, 2-4-8 kez üst üste,
- 11) Pas ballone,
- 12) Pirouette en dehors-en dedans, IV. pozisyondan,
- 13) Pirouette en dehors V. pozisyondan, 4-6 kez üst üste,
- 14) Tour chaines,
- 15) Temps saute ilerleyerek,
- 16) Changement de pied ilerleyerek ve en tournant,

10.Sınıf

Bar egzersizleri

- 1) Double battement frappé ½ dönüşle,
- 2) Rond de jambé en l'air en dehors-en dedans;
 - a) Double, tam ayakta, demi point'te ve demi plié'de bitirerek,
 - b) 90'de tam ayakta,
- 3) Flick-flack en tournant, en dehors-en dedans, pozdan-poza, çalışan bacak 45'de,
- 4) Battement relevé lent ve battement développé;
 - a) Plié relevé demi rond dr jambe ile, en face ve pozdan poza,
 - b) Tombé, en face ve pozlarda, parmak ucu yerde ve 90'de bitirerek,
 - c) Demi plié'de 90'de başlayarak; ağırlık diğer bacağa aktarılarak (tam ayakta),
- 5) Battement développé balotte,
- 6) Pozdan poza passe ile ½ dönüş, çalışan bacak 45 ve 90'de,
- 7) Grand rond de jambé jeté en dehors-en dedans,
- 8) Grand battement jeté;
 - a) Développe demi point'te,
 - b) Balançoire (öne-arkaya),
 - c) 90'den 90'ye passe ile,
- 9) Tour tire bouchon en dehors-en dedans, V. poizsyondan,
- 10) Grand temps relevé en dehors-en dedans, tam ayakta
- 11) Fouette dehors-en dedans, ½ dönüşle, çalışan bacak önde ve arkada, çalışan bacak önde ve arkada 45
- 12) ½ tour en dehors-en dedans, plié relevé ile, çalışan bacak önde ve arkada, çalışan bacak önde ve arkada 45 ve 90'de,
- 13) Temps relevé pirouette en dehors-en dedans
- 14) Pirouette sur le cou de pied, en dehors-en dedans, çalışan bacak 45'de başlayıp, dönüşün ardından 45'ye açılarak, yan, ön ve arkadan,
- 15) Tour fouette en dehors-en dedans,

Orta Egzersizleri

- Battement tendus jeté en tournant ve 1/2 dönüşle, en dehors-en dedans,
- 2) Rond de jambé par terre en dehors-en dedans, ½ dönüşle, en dehors-en dedans,
- Battement fondu en tournant, 1/4 dönüşle,

Battement frappé ve double battement frappé en tournant, en dehors-en dedans 1/8 ve ¼ dönüşle, parmak ucu gergin yere ve 30'ye açarak,

Battement battu sur le cou de pied, en face ve épaulement, tam ayakta öne ve arkaya,

Flick-flack en tournant en dehors-en dedans, çalışan bacak 45'de, V. ve IV. pozisyonlarda bitirerek,

Rond de jambé en l'air en dehors,en dedans;

a) Double, tam ayakta, demi point'te ve demi plié'ye açarak,

b) Plié relevé ile,

c) 90'de (1-2 rond)

Battement relevé lent ve développé, tüm pozlarda demi point'te ve plié relevé ile (IV. arabesque ve ecarté pozlarında tam ayak üzerinde poz alındıktan sonra demi point'e çıkılır)

Battement fondu 90'de, en face ve épaulement pozlarda

10) Battement frappé demi point'te en face ve épaulement pozlarda

11) Double battement frappé demi point'te ve plié relevé ile, en face ve épaulement pozlarda,

12) Battement developpe;

a) Tombé, en face ve pozlarda, parmak ucu yerde

b) Balotté,

c) Plié relevé ile,

13) Grand rond de jambé développé en dehors-en dedans, en face ve pozdan poza

a) demi point'te, demi plié'de

14) Tour lent en dehors-en dedans, büyük pozlarda;

15) Grand temps relevé en face en dehors-en dedans, tam ayakta,

16) Grand battement jeté IV. arabesque pozunda,

17) Grand battement passe büyük pozlarda,

18) Büyük pozlarda grand port de bras ile grand tour hazırlığı,

19) Coupé adımı ile grand fouette en face; attitude effacé ve I. arabesque pozlarında bitirerek, Tombé ile başlayarak ½ dönüş, çalışan bacak sur le cou de pied'de,

20) Temps lié 90 , demi point'te

21) Soutenu en tournant en dehors-en dedans, çalışan bacak 90'den başlayarak, tam dönüşle,

22) Pirouette ile temps lié par terre, en dehoprs-en dedans,

23) Pozdan poza passe ile tam dönüş, çalışan bacak 45'ye başlayıp, dönüşün ardından 45 ye açılarak,

24) Petit pas jeté en tournant, ½ dönüşle, ilerleyerek,

- 25) Pirouette en dehors-en dedans, V. , II. ve IV. pozisyonlardan başlayıp, parmak ucu gergin yerde bitirerek,
- 26) Flick-flack en tournant en face,
- 27) Tour tire bouchon en dehors-en dedans, V. pozisyonundan,
- 28) " " " " " , echappé ile II. ve IV. pozisyonlardan,
" " " " " , çalışan bacak sur le cou de pied'de ve 45'de attitude pozunda, V. pozisyona kapatmadan üst üste 2-4-6 kez dönüş,,

29) Tour tire bouchon en dehors-en dedans (1-2 tour),

30) Pirouette en dehors-en dedans pas tombé ile başlayarak,

31) Tour fouette, çalışan bacak 45'de (üst üste 4 tour),

32) Büyük pozlarda tour'lar;

a) II. pozisyonundan en dehors-en dedans a la second,

b) IV. pozisyonundan en dedans a la second, I. ve II. arabesque, attitude effacé, croisé öne,

33) Pirouette en dehors degagé, düz ve diagonal çizgi üzerinde ilerleyerek (4-8 kez üst üste),

34) Pirouette en dedans coupé adımı ile (pique), düz ve diagonal çizgi üzerinde ilerleyerek (4-8 kez üst üste),

35) Tour chaines,

Allegro

1) Pas echappe battu

2) Entrechat quatre ilerleyerek,

3) Royal ilerleyerek,

4) Double pas assamble battu,

5) Pas brises en avant-en arriere (öne arkaya),

6) Pas jeté battu,

7) Pas balotte (parmak ucu yerde),

8) Pas failli en avant-en arriere (öne-arkaya),

9) Sissonné fondu,

10) Grand sissonne ouverte, tüm yönler ilerleyerek,

11) Sissonne simple en tournant en dehors-en dedans,

12) Grand sissonne tombé tüm yönlere,

13) Rond de jambé en l'air saute en dehors-en dedans,

- 14) Grand pas assamble yana; coupé adımı, pas glissade, sissonne tombé geçiş adımlarıyla,
- 15) Grand pas; jeté attitude croisé, III. arabesque pozları V. pozisyondan ve coupé adımı ile, attitude effacé I. ve II. arabesque'ler V. pozisyondan, coupé adımı ve pas glissade geçiş adımları ile,
- 16) Grand pas de chat,
- 17) Grand temps lie saute,
- 18) Temps leve, çalışan bacak 90'de,
- 19) Grand pas chassé tüm pozlarda,
- 20) Pas jeté fermé tüm yönlere, çalışan bacak 45'de,
- 21) Pas cabriolé öne arkaya, çalışan bacak 45'de; coupé adımı, pas glissade,
- 22) Temps glisses demi plié'de, I. , II. ve III. arabesque pozlarında,
- 23) Pas emboité en tournant, ilerleyerek, ½ dönüşle, düz ve diagonal çizgide ilerleyerek (4 kez üst üste),
- 24) Tour en l'air üst üste 2-3 kez 1'er dönüşle,
- 25) " " " çift dönüş ile,

Point egzersizleri

- 1) Petit pas jeté en tournant ½ dönüşle, yana ilerleyerek,
- 2) Sissonne ouverte en tournant, en dehors-en dedans, ¼ ve ½ dönüşle, çalışan bacak 45'de,
- 3) Grand sissonne ouverte tüm yönlere, ilerlemeden,
- 4) Pas jeté, büyük pozlarda,
- 5) Pas tombé pozdan poza, parmak ucu gergin yerde bitirerek,
- 6) Rond de jambé en l'air en dehors-en dedans,
- 7) Fouette en dehors-en dedans ¼ dönüşle, çalışan bacak 45'de,
- 8) Öne ve arkaya ilerleyerek relevé, çalışan bacak 45'de (2-4-6 kez üst üste) ,
- 9) Soutenu en tournant en dehors-en dedans ½ ve tam dönüşle,
- 10) Pas glissade en tournant, diagonal'de ilerleyerek (8 kez üst üste) ,
- 11) Pirouette en dehors-en dedans V. ve IV. pozisyonlardan çift dönüş ile,
- 12) Pirouette en dehors V. pozisyondan üst üste dönüşle (8 kez üst üste) ,
- 13) Pirouette en dehors-en dedans , pas tombé ile başlayarak,
- 14) Pirouette en dehors degage diagonal'de ilerleyerek,
- 15) Pirouette pique, düz ve diagonal çizgide ilerleyerek (4-kez üst üste) ,
- 16) Tour fouette çalışan bacak 45'de, (4 kez üst üste)
- 17) Tour chaines,
- 18) Pas emboité en face, ilerlemeden

Pas assemble ilerleyerek, pas glissade ve pas coupé adımı ile,

- 13) Pas jeté ilerleyerek, çalışan bacak 45'de, tüm yönlere,
- 14) Sissonne ouverte ilerleyerek, küçük pozlarda, çalışan bacak 45'de,
- 15) Grand sissonne ouverte ilerlemeden büyük pozlarda,
- 16) Pas cabriolé öne arkaya, çalışan bacak 45'de; coupé adımı, pas glissade, sissonne ouverte, sissonne tombé geçiş adımlarıyla,
- 17) Sissonne simple en tournant en dehors-en dedans, kız öğrenciler ½ erkek öğrenciler tam dönüş ile,
- 18) Pas emboite en tournant , ilerlemeden, çalışan bacak sur le cou de pied'de,
- 19) Grand pas emboite,
- 20) Rond de jambé en l'air saute (sissonne ouverte ile başlayarak),
- 21) Tour en l'air çift dönüşle,

Point Egzersizleri

- 1) Pas echappé en tournant, II. ve IV. pozisyonlarda ½ dönüşle,
- 2) Sissonne simple en tournant ½ dönüşle,
- 3) Pas de bourrée en tournant en dehors-en dedans,
- 4) Soutenu en tournant en dehors-en dedans, çalışan bacak 45'den başlayarak,
- 5) Pas glissade en tournant, diagonalde ilerleyerek 4-8 kez üst üste dönüşle,
- 6) Sissonne ouverte per developpé 45'de, tüm yönler ve pozlarda,
- 7) Pas tombé pozdan poza 45'de bitirerek,
- 8) Grand sissonne ouverte tüm yönlere, ilerlemeden,
- 9) Pas jeté, büyük pozlarda,
- 10) Çalışan bacak 45 ve 90'de relevé, ilerlemeden, 2-4-8 kez üst üste,
- 11) Pas ballone,
- 12) Pirouette en dehors-en dedans, IV. pozisyonundan,
- 13) Pirouette en dehors V. pozisyonundan, 4-6 kez üst üste,
- 14) Tour chaines,

- 15) Temps saute ilerleyerek,
- 16) Changement de pied ilerleyerek ve en tournant,

10.Sınıf

Bar egzersizleri

- 1) Double battement frappé ½ dönüşle,
- 2) Rond de jambé en l'air en dehors-en dedans;
 - a) Double, tam ayakta, demi point'te ve demi plié'de bitirerek,
 - b) 90'de tam ayakta,
- 3) Flick-flack en tournant, en dehors-en dedans, pozdan-poza, çalışan bacak 45'de,
- 4) Battement relevé lent ve battement développé;
 - a) Plié relevé demi rond dr jambe ile, en face ve pozdan poza,
 - b) Tombé, en face ve pozlarda, parmak ucu yerde ve 90'de bitirerek,
 - c) Demi plié'de 90'de başlayarak; ağırlık diğer bacağı aktararak (tam ayakta),
- 5) Battement développé balotte,
- 6) Pozdan poza passe ile ½ dönüş, çalışan bacak 45 ve 90'de,
- 7) Grand rond de jambé jeté en dehors-en dedans,
- 8) Grand battement jeté;
 - a) Developpe demi point'te,
 - b) Balançoire (öne-arkaya),
 - c) 90'den 90'ye passe ile,
- 9) Tour tire bouchon en dehors-en dedans, V. poizsyondan,
- 10) Grand temps relevé en dehors-en dedans, tam ayakta
- 11) Fouette dehors-en dedans, ½ dönüşle, çalışan bacak önde ve arkada, çalışan bacak önde ve arkada 45
- 12) ½ tour en dehors-en dedans, plié relevé ile, çalışan bacak önde ve arkada, çalışan bacak önde ve arkada 45 ve 90'de,
- 13) Temps relevé pirouette en dehors-en dedans
- 14) Pirouette sur le cou de pied, en dehors-en dedans, çalışan bacak 45'de başlayıp, dönüşün ardından 45'ye açılarak, yan, ön ve arkadan,
- 15) Tour fouette en dehors-en dedans,

Orta Egzersizleri

Battement tendus jeté en tournant ve 1/2 dönüşle, en dehors-en dedans,

2) Rond de jambé par terre en dehors-en dedans, ½ dönüşle, en dehors-en dedans,

Battement fondu en tournant, 1/4 dönüşle,

Battement frappé ve double battement frappé en tournant, en dehors-en dedans 1/8 ve ¼ dönüşle, parmak ucu gergin yere ve 30'ye açarak,

Battement battu sur le cou de pied, en face ve épaulement, tam ayakta öne ve arkaya,

Flick-flack en tournant en dehors-en dedans, çalışan bacak 45'de, V. ve IV. pozisyonlarda bitirerek,

Rond de jambé en l'air en dehors, en dedans;

a) Double, tam ayakta, demi point'te ve demi plié'ye açarak,

b) Plié relevé ile,

c) 90'de (1-2 rond)

Battement relevé lent ve développé, tüm pozlarda demi point'te ve plié relevé ile (IV. arabesque ve ecarté pozlarında tam ayak üzerinde poz alındıktan sonra demi point'e çıkılır)

Battement fondu 90'de, en face ve épaulement pozlarda

10) Battement frappé demi point'te en face ve épaulement pozlarda

11) Double battement frappé demi point'te ve plié relevé ile, en face ve épaulement pozlarda,

12) Battement developpe;

a) Tombé, en face ve pozlarda, parmak ucu yerde

b) Balotté,

c) Plié relevé ile,

13) Grand rond de jambé développé en dehors-en dedans, en face ve pozdan poza

a) demi point'te, demi plié'de

14) Tour lent en dehors-en dedans, büyük pozlarda;

15) Grand temps relevé en face en dehors-en dedans, tam ayakta,

16) Grand battement jeté IV. arabesque pozunda,

17) Grand battement passe büyük pozlarda,

18) Büyük pozlarda grand port de bras ile grand tour hazırlığı,

19) Coupé adımı ile grand fouette en face; attitude effacé ve I. arabesque pozlarında bitirerek, Tombé ile başlayarak ½ dönüş, çalışan bacak sur le cou de pied'de,

20) Temps lié 90 , demi point'te

- 21) Soutenu en tournant en dehors-en dedans, çalışan bacak 90'den başlayarak, tam dönüşle,
- 22) Pirouette ile temps lié par terre, en dehors-en dedans,
- 23) Pozdan poza passe ile tam dönüş, çalışan bacak 45'ye başlayıp, dönüşün ardından 45 ye açılarak,
- 24) Petit pas jeté en tournant, ½ dönüşle, ilerleyerek,
- 25) Pirouette en dehors-en dedans, V. , II. ve IV. pozisyonlardan başlayıp, parmak ucu gergin yerde bitirerek,
- 26) Flick-flack en tournant en face,
- 27) Tour tire bouchon en dehors-en dedans, V. pozisyonundan,
- 28) " " " " " , echappé ile II. ve IV. pozisyonlardan,
" " " " " , çalışan bacak sur le cou de pied'de ve 45'de attitude pozunda, V. pozisyona kapatmadan üst üste 2-4-6 kez dönüş,,

- 29) Tour tire bouchon en dehors-en dedans (1-2 tour),
- 30) Pirouette en dehors-en dedans pas tombé ile başlayarak,
- 31) Tour fouette, çalışan bacak 45'de (üst üste 4 tour),
- 32) Büyük pozlarda tour'lar;
a) II. pozisyonundan en dehors-en dedans a la second,
b) IV. pozisyonundan en dedans a la second, I. ve II. arabesque, attitude effacé, croisé öne,
- 33) Pirouette en dehors degagé, düz ve diagonal çizgi üzerinde ilerleyerek (4-8 kez üst üste),
- 34) Pirouette en dedans coupé adımı ile (pique), düz ve diagonal çizgi üzerinde ilerleyerek (4-8 kez üst üste),
- 35) Tour chaines,

Allegro

- 1) Pas echappe battu
- 2) Entrechat quatre ilerleyerek,
- 3) Royal ilerleyerek,
- 4) Double pas assamble battu,
- 5) Pas brises en avant-en arriere (öne arkaya),
- 6) Pas jeté battu,
- 7) Pas balotte (parmak ucu yerde),
- 8) Pas failli en avant-en arriere (öne-arkaya),
- 9) Sisonné fondu,

- 10) Grand sissonne ouverte, tüm yönler ilerleyerek,
- 11) Sissonne simple en tournant en dehors-en dedans,
- 12) Grand sissonne tombé tüm yönlere,
- 13) Rond de jambé en l'air saute en dehors-en dedans,
- 14) Grand pas assemble yana; coupé adımı, pas glissade, sissonne tombé geçiş adımlarıyla,
- 15) Grand pas; jeté attitude croisé, III. arabesque pozları V. pozisyondan ve coupé adımı ile, attitude effacé I. ve II. arabesque'ler V. pozisyondan, coupé adımı ve pas glissade geçiş adımları ile,
- 16) Grand pas de chat,
- 17) Grand temps lie saute,
- 18) Temps leve, çalışan bacak 90'de,
- 19) Grand pas chassé tüm pozlarda,
- 20) Pas jeté fermé tüm yönlere, çalışan bacak 45'de,
- 21) Pas cabriolé öne arkaya, çalışan bacak 45'de; coupé adımı, pas glissade,
- 22) Temps glisses demi plié'de, I. , II. ve III. arabesque pozlarında,
- 23) Pas emboité en tournant, ilerleyerek, ½ dönüşle, düz ve diagonal çizgide ilerleyerek (4 kez üst üste),
- 24) Tour en l'air üst üste 2-3 kez 1'er dönüşle,
- 25) " " " çift dönüş ile,

Point egzersizleri

- 1) Petit pas jeté en tournant ½ dönüşle, yana ilerleyerek,
- 2) Sissonne ouverte en tournant, en dehors-en dedans, ¼ ve ½ dönüşle, çalışan bacak 45'de,
- 3) Grand sissonne ouverte tüm yönlere, ilerlemeden,
- 4) Pas jeté, büyük pozlarda,
- 5) Pas tombé pozdan poza, parmak ucu gergin yerde bitirerek,
- 6) Rond de jambé en l'air en dehors-en dedans,
- 7) Fouette en dehors-en dedans ¼ dönüşle, çalışan bacak 45'de,
- 8) Öne ve arkaya ilerleyerek relevé, çalışan bacak 45'de (2-4-6 kez üst üste) ,
- 9) Soutenu en tournant en dehors-en dedans ½ ve tam dönüşle,
- 10) Pas glissade en tournant, diagonal'de ilerleyerek (8 kez üst üste) ,
- 11) Pirouette en dehors-en dedans V. ve IV. pozisyonlardan çift dönüş ile,
- 12) Pirouette en dehors V. pozisyondan üst üste dönüşle (8 kez üst üste) ,
- 13) Pirouette en dehors-en dedans , pas tombé ile başlayarak,

- 14) Pirouette en dehors degage diagonal'de ilerleyerek,
- 15) Pirouette pique, düz ve diagonal çizgide ilerleyerek (4-kez üst üste) ,
- 16) Tour fouette çalışan bacak 45'de, (4 kez üst üste)
- 17) Tour chaines,
- 18) Pas emboité en face, ilerlemeden

11.Sınıf

Bar egzersizleri

- 1) Rond de jambé en l'air en dehors-en dedans, 90'de, pozlarda bitirerek (1-2 kez üst üste),
- 2) Battement developpe kısa balance,
- 3) Grand battement jete demi point'te,
- 4) en dedans-en dehors, tüm yönler,
- 5) Grand temps relevé en dehors-en dedans, demi point'te,
- 6) Tour tire bouchon en dehors-en dedans, çalışan bacak 90'den başlayarak,
- 7) Grand battement jeté fouette ½ dönüş ile, en dehors-en dedans,
- 8) Pirouette en dehors-en dedans temps relevé ile (çift dönüş),
- 9) " " " " " 45 (tek dönüş ile),
- 10) Sur le cou de pied'de başlayarak pirouette en dehors-en dedans (tek ve çift dönüş),
- 11) Fouette dehors-en dedans, ½ dönüşle, çalışan bacak önde ve arkada, çalışan bacak önde ve arkada 90'de
- 12) ½ tour en dehors-en dedans, plié relevé ile, çalışan bacak önde ve arkada, çalışan bacak önde ve arkada 90'de,
- 13) Temps relevé pirouette en dehors-en dedans (çift dönüş ile),

Orta Egzersizleri

- 1) Petit battement sur le cou de pied en tournant, en dehors-en dedans, tam ayakta
- 2) Battement fondu
 - a) 90'de, en face ve épaulement pozlarda, demi point'te,
 - b) Battement fondu en tournant, 1/2 dönüşle,
- 3) Rond de jambé en l'air ;

- a) En tournant, 1/8 ve ¼ dönüşle,
- b) 90'de, demi point'te, pozlarda bitirerek,
- 4) Battement developpe;
- a) Tombé, en face ve pozlarda 90'de bitirerek
- b) demi point'te ve plié relevé ile,
- 5) Tour lent en dehors-en dedans, büyük pozlarda;
- a) Demi plié'de,
- b) Port de bras ile pozdan poza,
- 6) Flick-flack en tournant, pozdan poza 45'de,
- 7) I. arabesque penché,
- 8) Grand battement jeté,
- a) Demi point'te,
- b) Grand battement jeté developpé demi point'te,
- 9) Grand fouette en effacé öne-arkaya,
- 10) Battement divisés en quarts,
- 11) Pozdan poza passe ile tam dönüş, çalışan bacak 90'de başlayıp, dönüşün ardından 90'ye açılarak,
- 12) Pirouette en dehors-en dedans temps relevé ile,
- 13) Pirouette sur le cou de pied ve tour tire bouchon en dehors-en dedans, I. ve V. pozisyonlarda grand plié'den başlayarak,
- 14) Büyük pozlarda tour'lar;
- a) " " en dehors III. arabesque ve attitude croisé,
- 15) Pirouette en dehors-en dedans, 45'den başlayıp IV. ve V. pozisyonlarda bitirerek (tek veya çift dönüş ile),
- 16) Pirouette en dehors çift dönüş ile, I. veya V. pozisyonda grand plié ile başlayarak tour titre bouchon tek dönüş ile
- 17) Pirouette en dehors-en dedans, temps saute ile,
- 18) Tour fouette 45'de (8 kez üst üste),
- 19) Pirouette en dehors-en dedans, çalışan bacak attitude 45'de, üst üste 2-4-6 kez dönüşle,
- 20) IV. ve II. pozisyondan başlayarak büyük pozlarda tour en dehors-en dedans (çift tour),
- 21) Grand pirouette a la second en dehors (erkekler için ve 4 kez üst üste dönüş ile),
- 22) Tour chaines (üst üste 16 dönüş ile),

Allegro

- 1) Pas assamble en tournant $\frac{1}{4}$ dönüşle,
- 2) Pas jeté fondu,
- 3) Pas brises desus-desous,
- 4) Pas balotté 45'de,
- 5) Pas ballonné battu yana, ilerlemeden
- 6) Double rond de jambé en l'air saute en dehors-en dedans,
- 7) Pas gargouillade (erkek öğrenciler için),
- 8) Pas soubresaut,
- 9) Grand pas assamble en tournant,
- 10) Sissonne ouverte en tournant en dehors-en dedans $\frac{1}{2}$ dönüşle, tüm pozlar,
- 11) Sissonne ouverte per developé en tournant en dehors-en dedans, 45'de tüm pozlar,
- 12) Grand pas jete (tüm çeşitler ve pozlar),
- 13) Grand jeté pas de chat,
- 14) Pas jeté passe, çalışan bacak 45 coupé, pas couru ve sissonne tombé geçiş adımları ile,
- 15) Pas cabriolé 45'de, öne, yana, arkaya,; sissonne ouverte, sissonne tombé geçiş adımları ile,
- 16) Grand fouette saute en face ve pozdan poza,
- 17) Grand pas jeté en tournant, croisé'den croisé'ye tombé coupé geçiş adımı ile (erkek öğrenciler için),
- 18) Tour en l'air , bacak arkaya çekilerek ve IV. pozisyonda bitirerek (erkek öğrenciler için),
- 19) Sissonne simple en tournant, en dehors-en dedans çift dönüşle (erkek öğrenciler için),

Point egzersizleri

- 1) Double rond de jambé en l'air en dehors-en dedans,
- 2) Relevé, çalışan bacak 45 ve 90'de; ilerleyerek
- 3) Grand fouette en face, coupé adımı ile; attitude effacé, I. ve II. arabesque pozlarında bitirerek,
- 4) V. pozisyondan üst üste pirouette en dehors, diagonal'de ilerleyerek,
- 5) Pirouette pique, düz ve diagonal çizgide ilerleyerek (8-kez üst üste) ,
- 6) Çalışan bacak sur le cou de pied'de, üst üste pirouette en dehors (4-8 dönüş)
- 7) Tour chaines (16 kez üst üste),
- 8) Pas emboité en tournant, diagonal'de ilerleyerek,
- 9) Tour fouette çalışan bacak 45'de (8 dönüş),
- 10) Pas glissade en tournant, diagonal'de ilerleyerek (16 kez üst üste),
çift dönüş ile,

Point egzersizleri

- 1) Petit pas jeté en tournant $\frac{1}{2}$ dönüşle, yana ilerleyerek,
- 2) Sissonne ouverte en tournant, en dehors-en dedans, $\frac{1}{4}$ ve $\frac{1}{2}$ dönüşle, çalışan bacak 45'de,
- 3) Grand sissonne ouverte tüm yönlere, ilerlemeden,
- 4) Pas jeté, büyük pozlarda,
- 5) Pas tombé pozdan poza, parmak ucu gergin yerde bitirerek,
- 6) Rond de jambé en l'air en dehors-en dedans,
- 7) Fouette en dehors-en dedans $\frac{1}{4}$ dönüşle, çalışan bacak 45'de,
- 8) Öne ve arkaya ilerleyerek relevé, çalışan bacak 45'de (2-4-6 kez üst üste) ,
- 9) Soutenu en tournant en dehors-en dedans $\frac{1}{2}$ ve tam dönüşle,
- 10) Pas glissade en tournant, diagonal'de ilerleyerek (8 kez üst üste) ,
- 11) Pirouette en dehors-en dedans V. ve IV. pozisyonlardan çift dönüş ile,
- 12) Pirouette en dehors V. pozisyondan üst üste dönüşle (8 kez üst üste) ,
- 13) Pirouette en dehors-en dedans , pas tombé ile başlayarak,
- 14) Pirouette en dehors degage diagonal'de ilerleyerek,
- 15) Pirouette pique, düz ve diagonal çizgide ilerleyerek (4-kez üst üste) ,
- 16) Tour fouette çalışan bacak 45'de, (4 kez üst üste)
- 17) Tour chaines,
- 18) Pas emboité en face, ilerlemeden

12.Sınıf

Öğrendiklerine ilaveten

Bar Egzersizleri

- 1) Battement développé demi rond (çabuk , d'ici dela) en dehors-en dedans ve
- 2) Tüm pozlarda, çalışan bacak 90'de, beden ile port de bras,
- 3) Flick-flack en tournant 90'de, pozdan poza, en dehors-en dedans,
- 4) Pirouette en dehors-en dedans 90'de bitirerek (çift dönüş ile)

5) 90'den başlayıp 90'de pozlarda bitirerek tour tire bouchon (tek ve çift dönüş),

Orta Egzersizleri

1) Petit battement sur le cou de pied en tournant, en dehors-en dedans, demi point'te,

2) Rond de jambé en l'air ; En tournant, en dehors-en dedans, relevé demi point ile ve ayakta ve demi point'te,

3) Grand fouette en tournant; *en dedans, III. arabesque, *en dehors, croisé öne pozda bitirerek,

4) Pirouette sur le cou de pied en dehors-en dedans, 45'de başlayıp 45'de bitirerek, tüm yönlerde,

5) Temps lié 90 tour tire bouchon ile,

6) Pirouette; V. , IV. ve II. pozisyonlar ve temps relevé ile başlayıp, 45'de bitirerek

7) Pirouette en dehors çift dönüş ile, I. veya V. pozisyonda grand plié ile başlayarak tour titre bouchon çift dönüş ile,

8) Tour fouette 45'de (16 kez üst üste),

Allegro

1) Pas balotté 90'de,

2) Pas balloné battu yana, ilerleyerek

3) Entrechat six ile açarak pas echappé (II. pozisyon),

4) Grand pas assamble battu,

5) Sissonne tombé en tournant en dehors-en dedans,

6) Temps lie saute en tournant en dehors-en dedans,

7) Pas jeté passe, çalışan bacak 90'de, coupé, pas couru ve sissonne tombé geçiş adımları ile,

8) Saute Basque ,düz ve diyagonal çizgi üstünde

9) Petit pas jete en tournan yarım dönüş ile

10) Entre Chat Six

11) Pas Jete Par terre en l'air en tournant, 1. arabesque pozunda, diagonalde ilerleyerek

Point Hareketleri

1) Relevé, çalışan bacak 45 ve 90'de ve $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ dönüş ile,

2) Pas tombé pozdan poza, çalışan bacak 90'de,

3) Grand battement jeté pozlarda,

4) Tour fouette çalışan bacak 45'de (16 dönüş),

- 5) Çalışan bacak sur le cou de pied'de temps leve ilerleyerek,
- 6) Petit pas jete en tournant $\frac{1}{2}$ dönüşle, yana ilerleyerek
- 7) Sissonne ouverte en tournant, en dehoren dedans $\frac{1}{4}$ dönüşle
- 8) Grand sissonne ouverte tüm yönler ve pozlarda
- 9) Temps leve sour le cou de pied de öne ve arkaya ilerleyerek ve pozlarda
- 10) Temp leve attitude croisse ve effacee 45 derecede ve pozlarda