

CELINA HURTADO

Danza y salud
Ejercicios de expresión corporal para tercera edad - 11

Serie III Motricidad de miembros inferiores y cadera

9º. *Dégagé*

Así se llama en danza clásica un *tendu* que se levanta unos centímetros del suelo (no más de 25 mc). Todos los ejercicios de *tendu* se hacen en *dégagé*, pero el 8º a en *dégagé* es un poco difícil, porque hay tendencia a sacar la pelvis hacia atrás. Conviene hacerlo al final, es decir, después de dominadas las otras variaciones.

Además se pueden hacer las siguientes variaciones propias del *dégagé*.

9º a. Sacar el *dégagé* adelante y manteniendo la pierna levantada contraer y estirar el pie; lo mismo al costado, atrás y al costado. Cerrar y comenzar la serie por atrás. Luego repetir con la otra pierna.

9º b. Sacar el *dégagé* y apoyar la punta (como un *tendu*) en el piso, volver a levantar y luego cerrar. Puede hacerse tocando en el piso con la punta 2, 3 o 4 veces a medida que el ejercicio se perfecciona.

10º. Giro de pierna por el piso (*rond de jambe*)

Consiste en extender una pierna adelante, de allí pasarla al costado y de allí atrás en posición cerrada u oblicua, en *tendu* (fig. 18 a) o *dégagé* (fig. 19 b). Se repite de atrás hacia adelante.

Sobre esta base pueden combinarse los ejercicios, haciendo algunas de las variantes del 8º o el 9º con el *rond de jambe*.