

E-BOOK DA SAM



hífen(*s.m.*)

Usado para unir os elementos de palavras compostas, separar sílabas em final de linha e marcar ligações enclíticas e mesoclíticas.

miNi-
dicionário

ilustrado

**DE DANÇA DA
SAM**

SAM

STUDIO ARTE MOVIMENTO

OLÁ, COMO VAI? EU SOU A SAMMY DA SAM

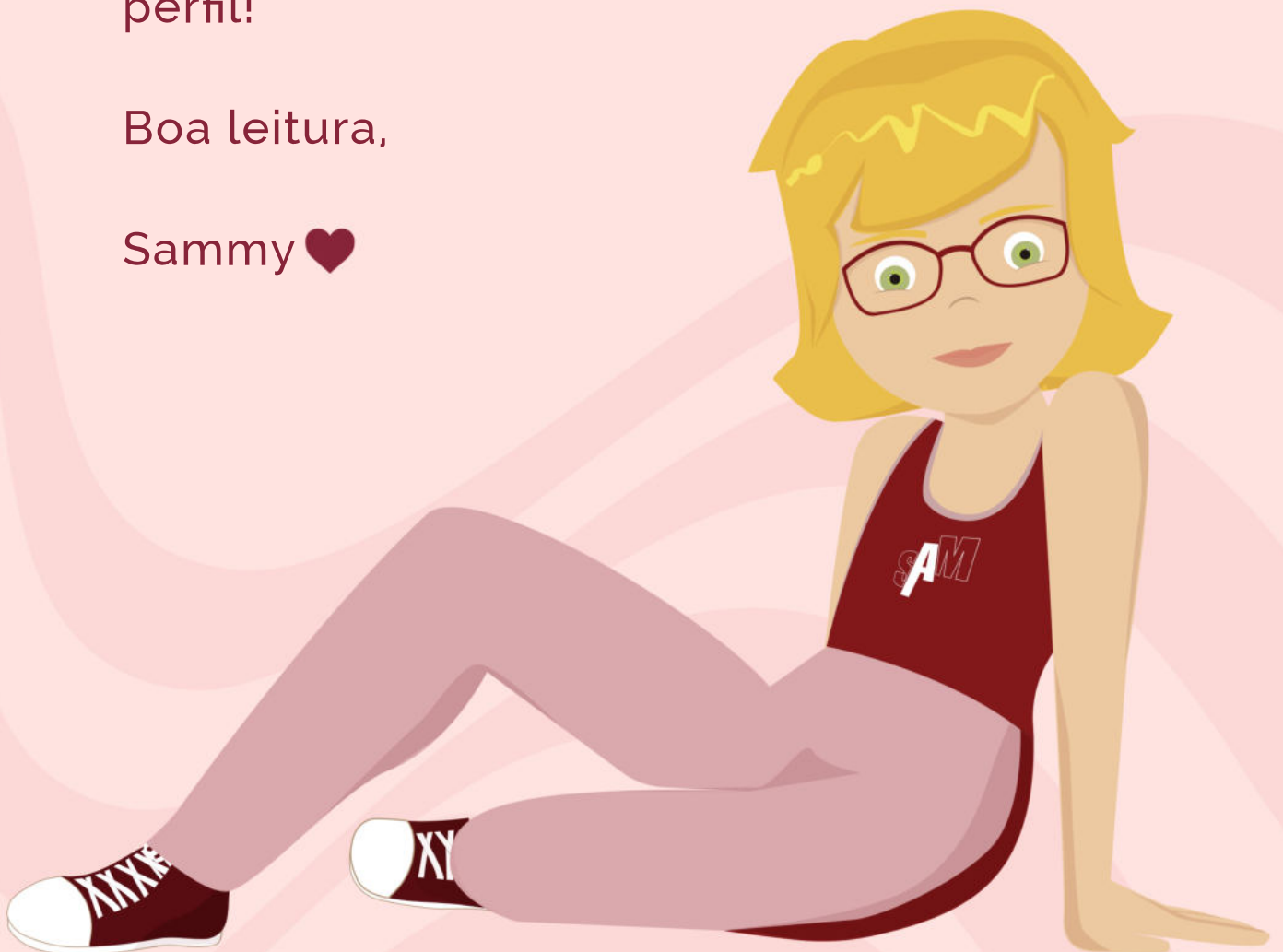
E me reuni aos incríveis profissionais da SAM Escola de Dança para trazer para você esse minidicionário ilustrado com **os passos das mais variadas modalidades de dança!**

Ficou curiosa? Nas próximas páginas está a descrição de um por um para você aproveitar!

Compartilhe nas redes sociais uma foto você lendo esse e-book e marque nosso perfil!

Boa leitura,

Sammy ♥





dançar (*v.t.*)

é quando a alma usa o corpo de instrumento musical. é se entregar ao vento e ao ritmo. é se sentir levada por algo maior que a gente. é uma levada boa, que expressa, que acalma. é desabafar sem dizer nada. é estar entregue e entregar o próprio controle. é ser controlada por outras notas de outra vida. é rebolar.

é dizer 'dane-se o mundo' e ter um momento seu. inteiramente seu.

(JOÃO DOEDERLEIN)





ADAGIO

BALÉ CLÁSSICO E JAZZ

O adágio é uma combinação de passos feito para a músicas lentas com o objetivo de desenvolver a graça, o equilíbrio e o senso de harmonia e beleza das linhas.





BALANCÉ

BALÉ CLÁSSICO

Balancé quer dizer “balançar” e se trata de uma valsa que muda o peso de um pé para o outro. Comece na quinta posição e siga a contagem 1-2-3. Mova o pé direito para o lado e transfira o peso para ele. Logo o pé esquerdo vai para trás e o peso deve ser transferido para ele. Com o pé direito plano sobre o chão, coloque o seu peso para trás. Tenha em mente que todo balanço para o lado deve ser seguido de um equilíbrio para o outro lado.



COUPÉ

BALÉ CLÁSSICO

Coupé significa "cortado". É um passo de ligação, de preparação para impulso, quando se quer um corte para alguma coisa. Pode ser: pied plat, sur le demi pointe, sur le pointe, en foundu, devant, derrière, vindo de uma perna aberta (de um degagé) ou Piqué.





DEVELOPPÉ

BALÉ CLÁSSICO

Desenvolvido

Movimento de perna que inicia em retiré e lentamente é estendida a uma posição aberta à la quatrième devant, à la seconde ou à quatrième derrière. Segurando lá em perfeito controle (sustentar). São feitos com o pé de apoio todo no chão, na meia-ponta, ponta ou en fondu





ECHAPPE

BALÉ CLÁSSICO

Escapado

Um movimento feito de uma posição fechada (1^a ou 5^a), a partir da qual os pés escapam simultaneamente para uma posição aberta (2^a ou 4^a). Em geral, na execução desse passo os pés não deixam de tocar o

chão, e precisam deslizar por ele até atingirem a posição aberta (na ponta ou na meia-ponta). Com exceção do echappé sauté, cujo movimento é feito a partir de um pequeno salto.





FOUETTE

BALÉ CLÁSSICO

Chicote

É um movimento giratório desenvolvido em séries em que a perna de trabalho é estendida (chicoteia) para o lado à medida que o bailarino gira sobre a perna de apoio e se fecha novamente no passé.



VOCÊ JÁ CONHECE O SAM DIPLÔME?

O **SAM Diplôme** é um método de ensino do balé clássico criado pela SAM Escola de Dança que une a delicadeza e arte do método inglês com a técnica fundamental russa através de um ensino psicossomático que capacita o bailarino para a dança sem ultrapassar os limites mais críticos do corpo.

Utilizar a técnica do balé clássico para além da sala de aula e dos palcos, ensinando assim disciplina e postura aliadas à independência do movimento e seu completo entendimento, além da liberdade de expressar sentimentos através da arte do corpo e da dramaticidade da dança como uma performance.

Durante o ano letivo é priorizado tanto o ensino técnico (prático) do aluno quanto o teórico, trazendo a atenção para as aulas de preparação do aluno para o **Performance Awards** no último trimestre, quando ele recebe a certificação do nível realizado no decorrer daquele ano.



CLIQUE AQUI E CONHEÇA TODOS
OS BENEFÍCIOS DO SAM DIPLÔME



GARGOUILLADE

BALÉ CLÁSSICO

Também chamado rond de jambe double. O passo é um pas de chat com um rond de jambe en l'air, o último é realizado com a perna que pula primeiro.





HEEL CHANGE

SAPATEADO

Pise no calcanhar de um pé e rapidamente pise na meia ponta do outro ou no calcanhar do outro





INVERSÃO SPLIT

POLE DANCE

É um movimento bastante famoso do Pole Dance, a Inversão Split é quando a bailarina está invertida na barra (de ponta cabeça) com as pernas suavemente abertas, num formato de "V".





JETÉ

BALÉ CLÁSSICO

Jogado

Consiste em um passo em que uma perna é jogada a frente na posição em l'air enquanto a outra perna mantém a sustentação de base. Em se tratando de allegros, é um pequeno salto alternando em uma perna e a outra, sendo que a perna fora do chão fica na posição cou de pied.



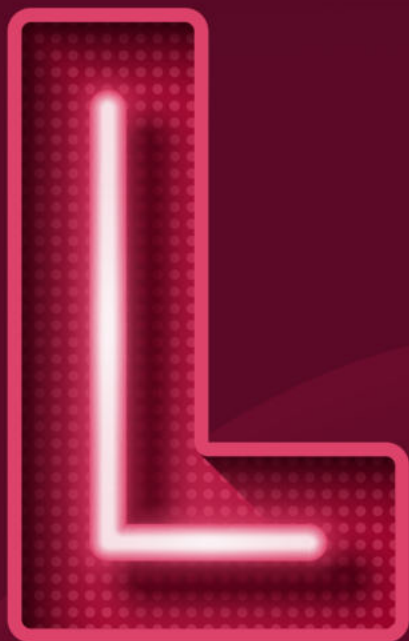
K

KNEE HOLD

POLE DANCE

Neste movimento do Pole Dance são utilizadas as travas de joelho para se manter verticalmente na barra. Além disso, neste movimento também são trabalhadas força de abdômen e equilíbrio





LEAP

SAPATEADO

Saltar na meia ponta de um pé para o outro, transferindo o peso.



AAB

AMERICAN ACADEMY OF BALLET

Performance Awards

CERTIFIED SCHOOL

Formação certificada pelo
AMERICAN ACADEMY
OF BALLET

de Nova York e reconhecida no
mundo todo!

SAM

STUDIO ARTE MOVIMENTO



MANÉGE

BALÉ CLÁSSICO

Carrossel

O movimento é feito a partir da execução de uma sequência de tours, ao redor do palco, como se fosse um carrossel.



OVER THE TOP

SAPATEADO

O passo consiste em colocar a perna direita na frente e saltar com a esquerda por cima da direita.



P

PENCHÉ

BALÉ CLÁSSICO


Inclinado

O corpo é inclinado para a frente e para baixo (como se alguém estivesse puxando o bailarino pela mão), enquanto isso, a perna eleva-se ao máximo em um arabesque de 180°.



QUEDA TURCA

DANÇA DO VENTRE



É um movimento normalmente utilizado para finalizações, em que, a bailarina está inicialmente em pé, sobe em elevê e faz um cambré total, com auxílio de um plié, fazendo com que ela chegue ao chão (como em uma ponte) ajoelhada e logo após se deite entre as próprias pernas. Como esse movimento é muito rápido, têm-se a impressão que a bailarina caiu.



R

RELEVÉ

BALÉ CLÁSSICO

Um movimento em que os calcanhares são elevados do chão iniciando no plié.





SOUHAIR ZAKI

DANÇA DO VENTRE

Uma variação de shimee onde o quadril é projetado para baixo, alternando-se os lados.



CURSO ONLINE DANÇA PARA QUEM NÃO DANÇA

50%
DE DESCONTO

DE: R\$319,90
POR: R\$ **159**,95



Clique aqui e compre já o curso
com 50% de desconto
+ conteúdo bônus





TWIST

DANÇA DO VENTRE

Uma movimentação onde se flexiona os joelhos e rotaciona o quadril para e frente e para trás.



V

VOLÉ, DE

BALÉ CLÁSSICO

Em vôo, para passos em voo.



W**WAVING****DANÇAS URBANAS**

Consiste em uma ondulação feita com o corpo que lembra o movimento de uma onda.





SALTO EM X

JAZZ

Esse salto consiste em pular com os pés e os braços abertos e os pés, joelhos e braços alongados





YOGINI

POLE DANCE

Movimento de Pole Dance que parece que você está voando no ar, consiste em utilizar a trava de axila de um braço e trava de cintura para segurar o peso de todo o seu corpo.





Desde 1983 **formando** bailarinos

ENTRE EM CONTATO COM A GENTE

WhatsApp (11) 97169-0983

Phone (11) 2347-0395

f/DanceNaSAM @DanceNaSAM

www.StudioArteMovimento.com



Studio Arte Movimento realiza seu espetáculo anual... A Alunos de Ginástica e Dança STUDIO ARTE MOVIMENTO... GRUPO HORMONA... ALUNOS...



Studio Arte Movimento Masp Dirigida por Patricia Nesi, a escola de dança apresenta dois espetáculos hoje (15). Às 16h30, encena uma releitura de 'O Cortiço', de Aluísio Azevedo' (90 min.; livre). E, às 19h, presta uma homenagem a Charlie Chaplin (90 min.; livre).

