

ELEMENTY DO OPANOWANIA NA POSZCZEGÓLNYCH POZIOMACH DISCO-ACRO

Poziom 1

- wyskok kuczny z pracą rąk;
- wyskok rozkroczny z pracą rąk;
- wyskok kuczny w rozkroku z pracą rąk;
- naskok do rozkroku;
- praca stóp: parale, en dehors;
- jazzowe pozycje rąk i stóp;
- baletowe pozycje rąk i stóp;
- plie, releve;
- passe jazzowe i baletowe;
- grand battement;
- pas de bouree;
- chasse;
- split w przód;
- otwórz-zamknij z różną pracą rąk;
- wyskoki kuczne z różną pracą rąk;
- v-step;
- a-step;
- otwórz-otwórz-zeskok;
- stanie na rękach ze zmianą nóg;
- falka;
- przerzut bokiem;
- podnoszenia akrobatyczne;
- szpagat wykroczo-zakroczny oraz poprzeczny;
- połączenia kroków;
- połączenie kroków tanecznych z elementami akrobatycznymi
- opanowanie choreografii tanecznej.

Poziom 2

- wyskok kuczny z pracą rąk;
- wyskok rozkroczny z pracą rąk;
- wyskok kuczny w rozkroku z pracą rąk;
- naskok do rozkroku;
- praca stóp: parale, en dehors;
- jazzowe pozycje rąk i stóp;
- baletowe pozycje rąk i stóp;
- plie, releve;
- passe jazzowe i baletowe;
- grand battement;
- pas de bouree;
- pas de bouree w półobrocie;
- slide;
- skok tulus;
- chasse;
- split w przód;
- butterfly;
- obroty chaines;
- piruet en dehores;
- skok szpagatowy;
- otwórz-zamknij z różną pracą rąk;
- wyskoki kuczne z różną pracą rąk;
- v-step;
- a-step;
- otwórz-otwórz-zeskok;
- naskok w bok-powrót;
- naskok w przód-powrót;
- stanie na rękach ze zmianą nóg;
- część elementów akrobatycznych z poziomu 2 zajęć akrobatycznych;
- podnoszenia akrobatyczne;
- szpagat wykroczo-zakroczny oraz poprzeczny;
- połączenia kroków;
- połączenie kroków tanecznych z elementami akrobatycznymi
- opanowanie choreografii tanecznej.

Poziom 3

- wyskok kuczny z pracą rąk;
- wyskok rozkroczny z pracą rąk;
- wyskok kuczny w rozkroku z pracą rąk;
- naskok do rozkroku;
- praca stóp: parale, en dehors;
- jazzowe pozycje rąk i stóp;
- baletowe pozycje rąk i stóp;
- plie, releve;
- passe jazzowe i baletowe;
- grand battement;
- pas de bouree;
- pas de bouree w półobrocie;
- pas de bouree w obrocie;
- slide;
- skok tulus;
- chasse;
- split w przód i w tył;
- butterfly;
- obroty chaines;
- obroty pique;
- piruet en dehores;
- fouette;
- a la seconde;
- skok szpagatowy;
- skok poprzeczny;
- skok szpagatowy z przemachem;
- otwórz-zamknij z różną pracą rąk;
- wyskoki kuczne z różną pracą rąk;
- v-step;
- a-step;
- otwórz-otwórz-zeskok;
- naskok w bok-powrót;
- naskok w przód-powrót;
- część elementów akrobatycznych z poziomu 3 zajęć akrobatycznych;
- podnoszenia akrobatyczne;
- szpagat wykroczo-zakroczny oraz poprzeczny;
- połączenia kroków;
- połączenie kroków tanecznych z elementami akrobatycznymi;
- pozostałe elementy taneczne i akrobatyczne;
- opanowanie choreografii tanecznej.