

SELECTION DES EXERCICES DE BARRE

de

Boris TRAILINE

d'après la méthode d' Alexandre VOLININE

Cinétographie LABAN

par

Jacqueline CHALLET-HAAS

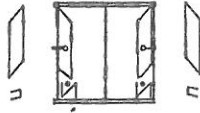
Graphie par Yvette ALAGNA

(Sphère IBM Labanotation)

N O T E

=====

La constante :



sauf indication spéciale

L'équivalence
musicale :

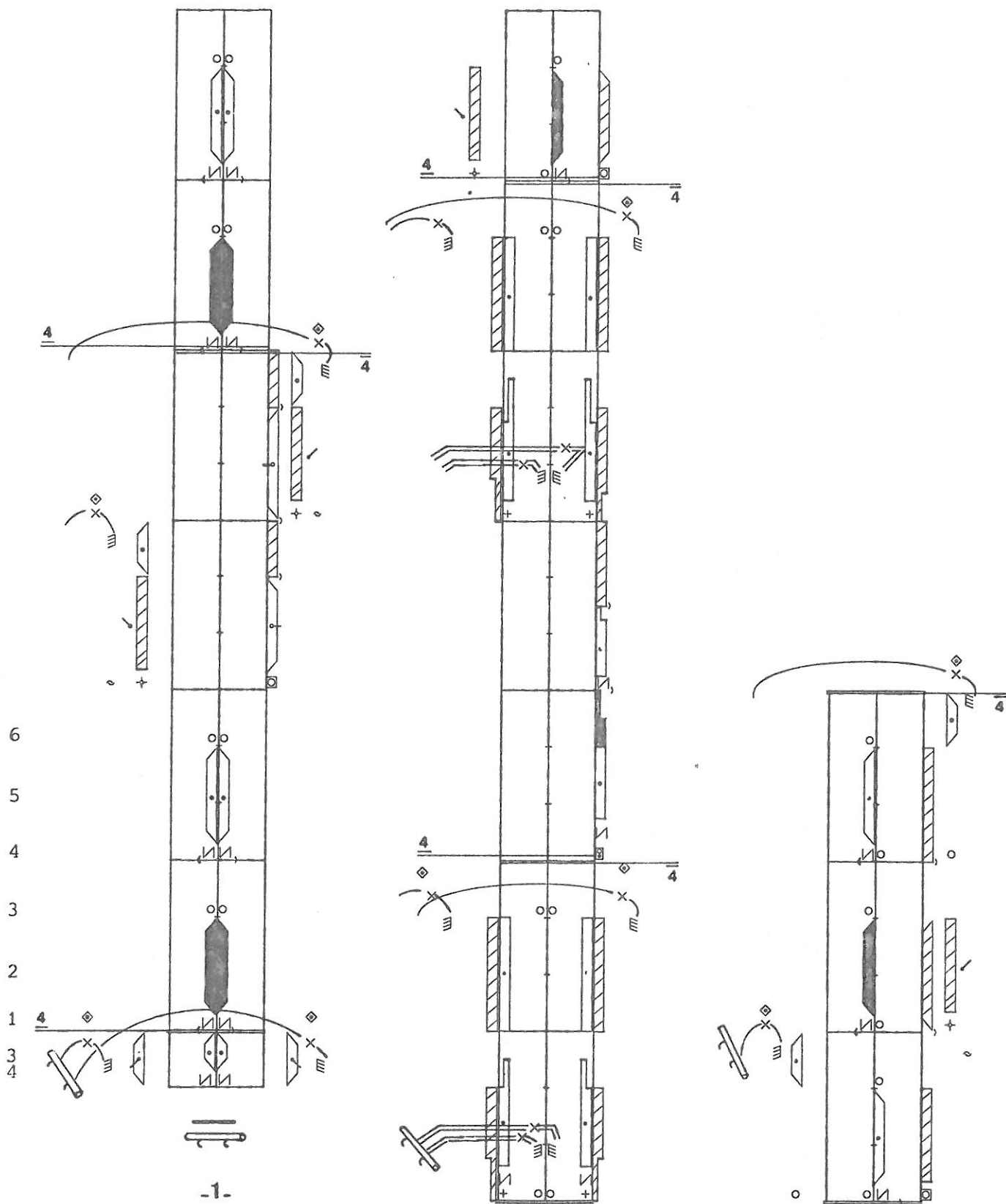


sauf indication spéciale
au début de l'exercice

Les exercices 8 à 12 sont à reprendre symétriquement
main droite à la barre

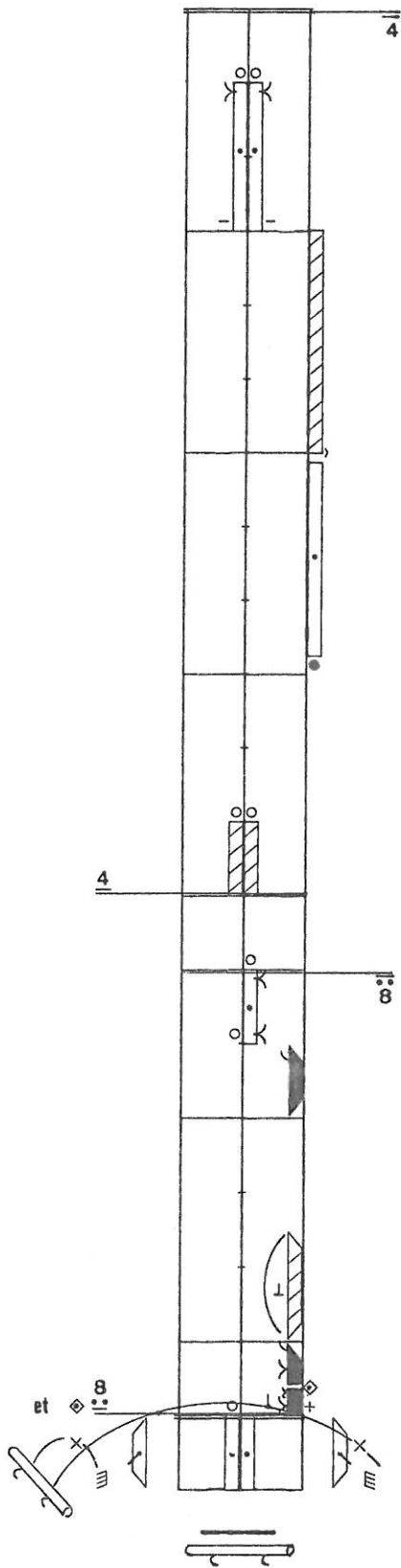
"EXERCICES DE BARRE"

Boris Trailine

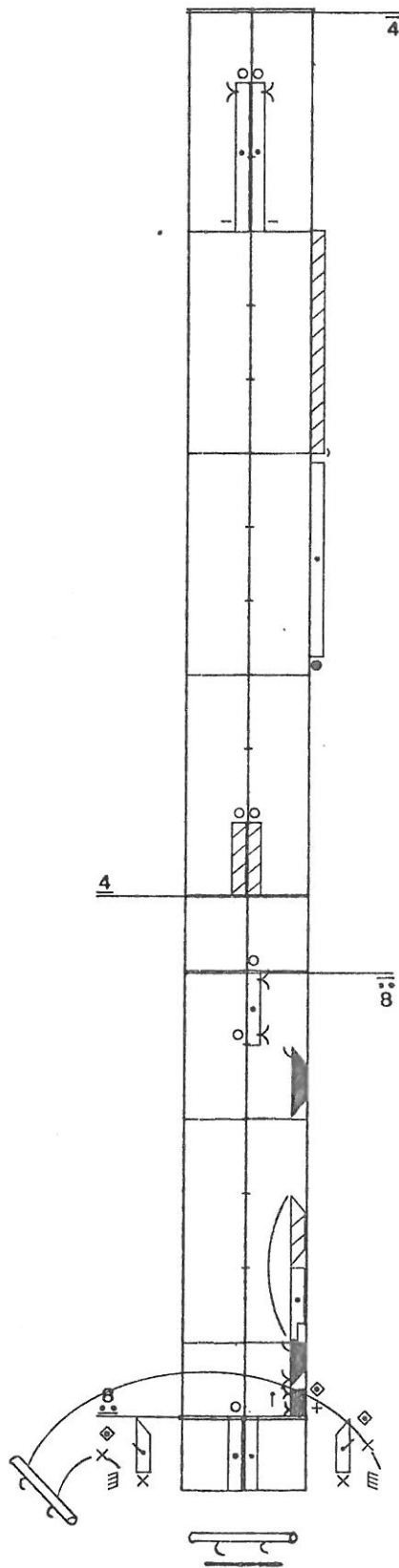


"EXERCICES DE BARRE"

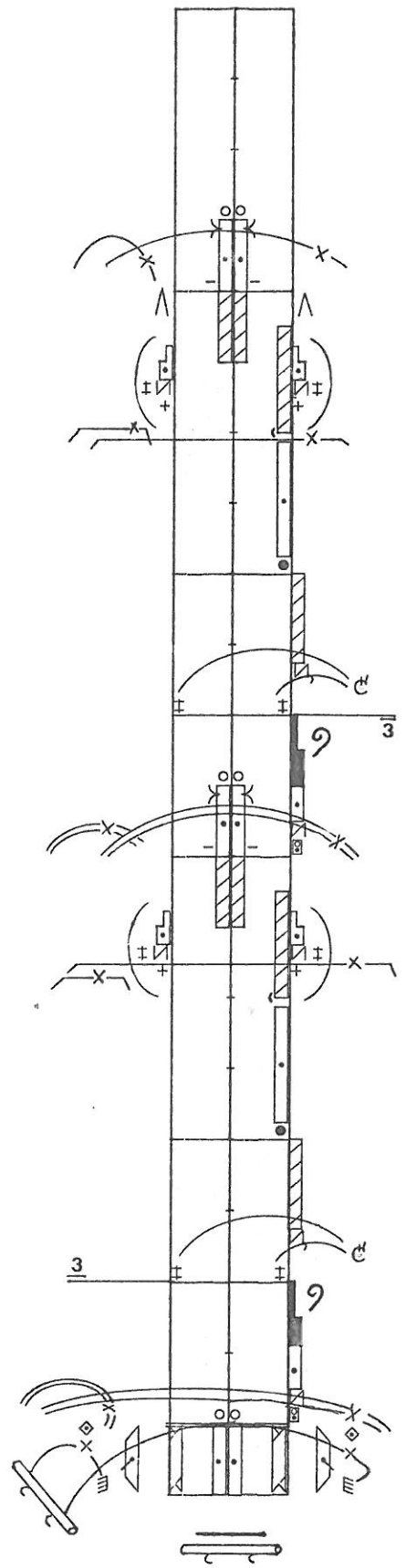
Boris Trailine



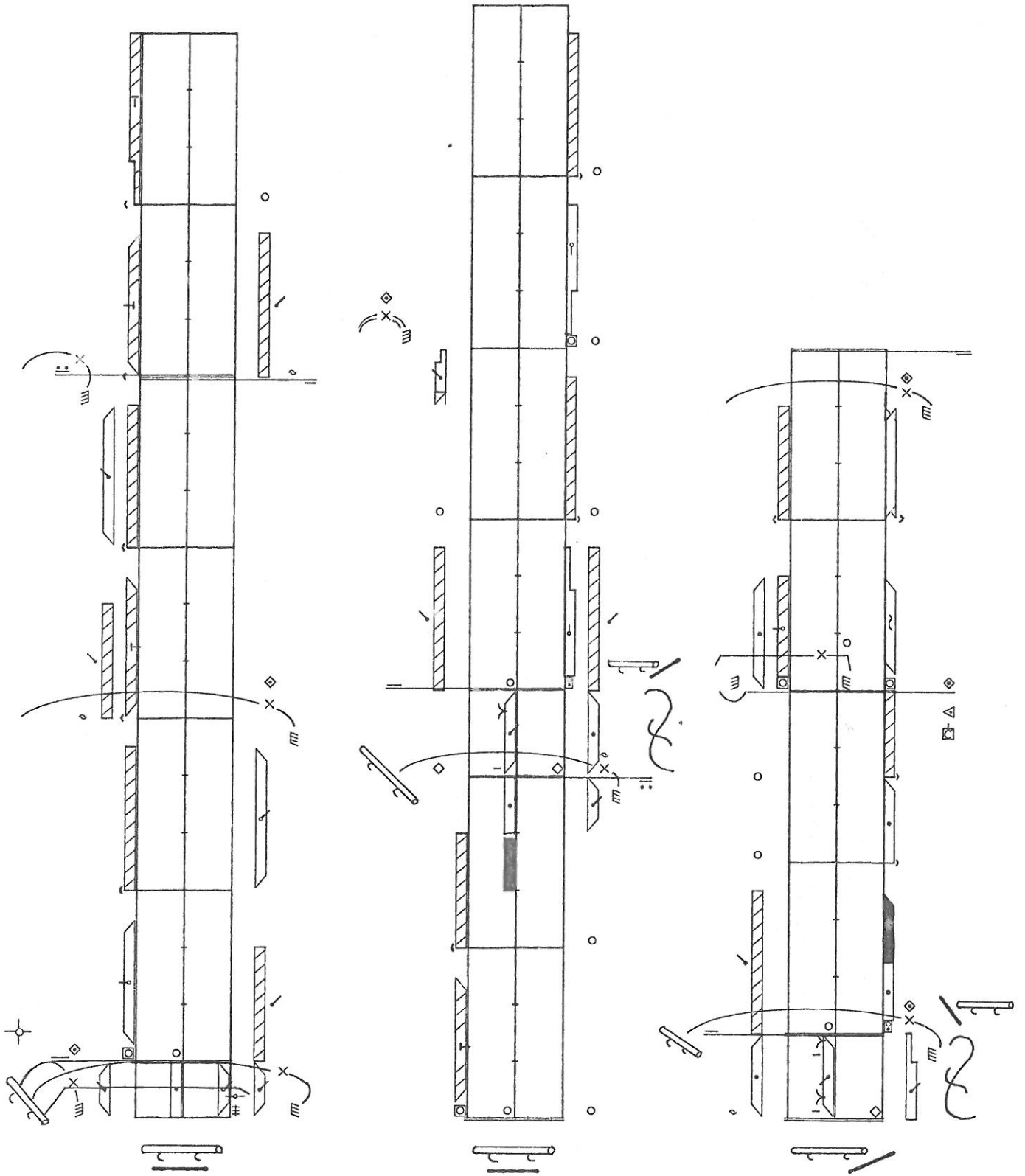
- 5 -



- 5 bis -

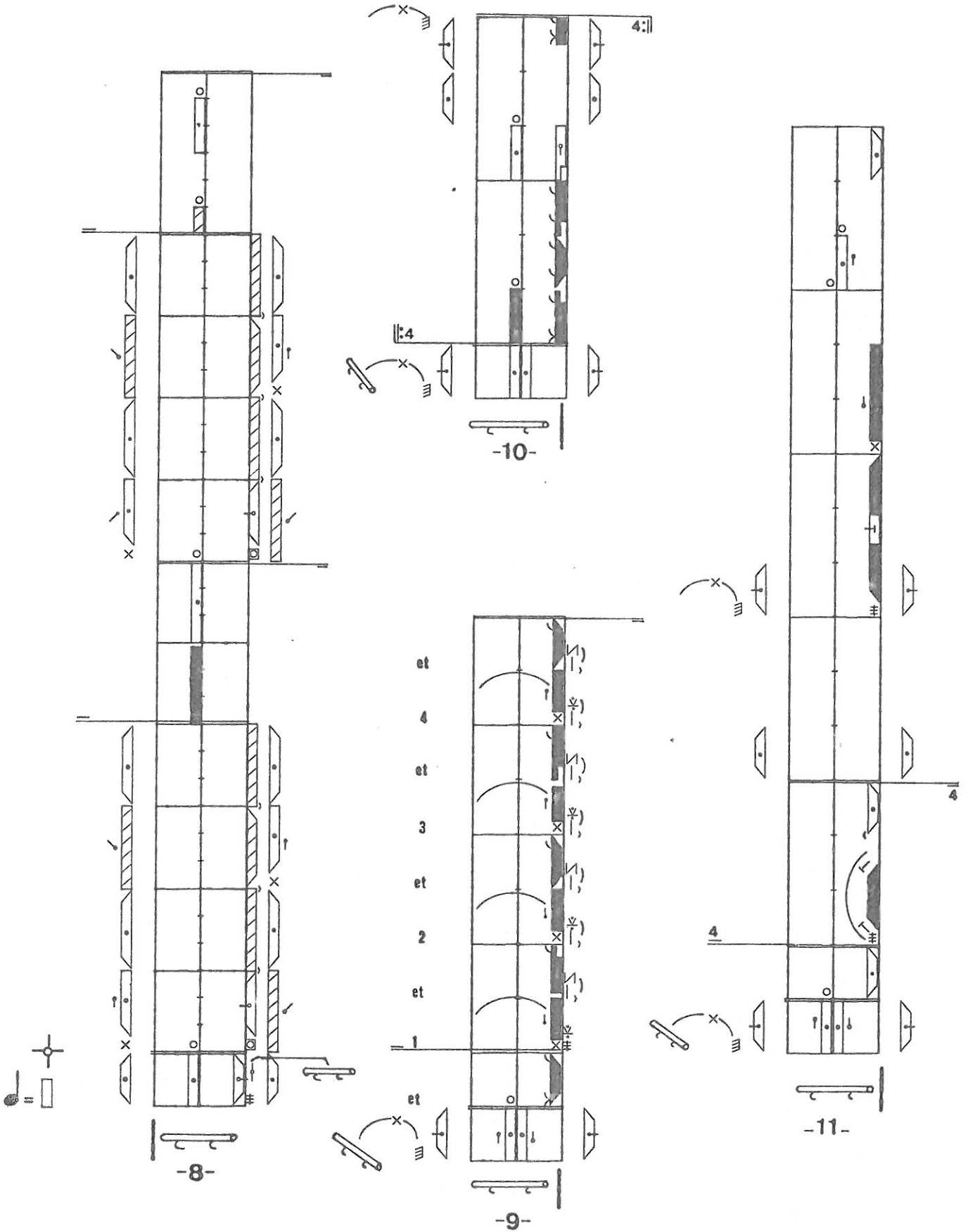


- 6 -



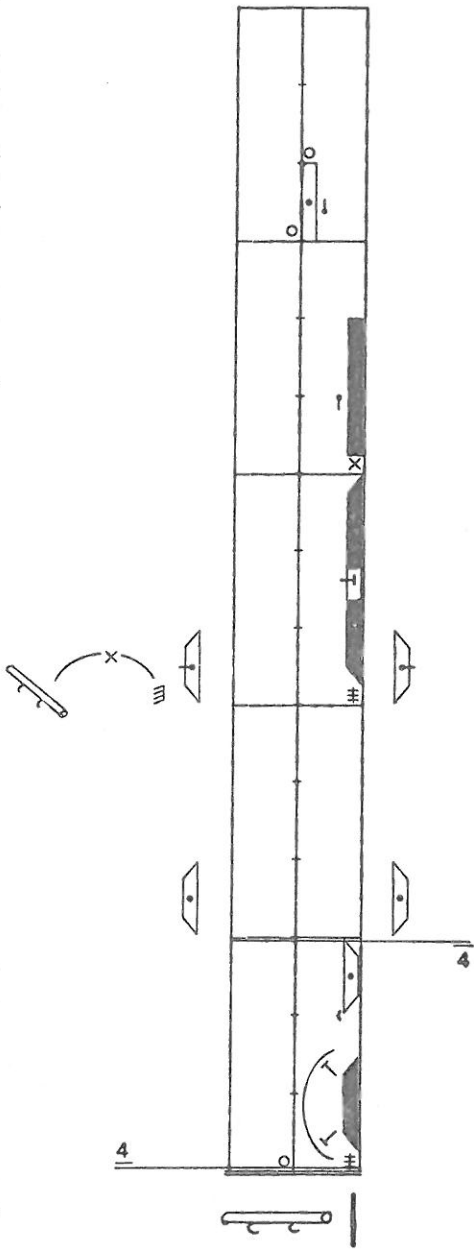
"EXERCICES DE BARRE"

Boris Trailine

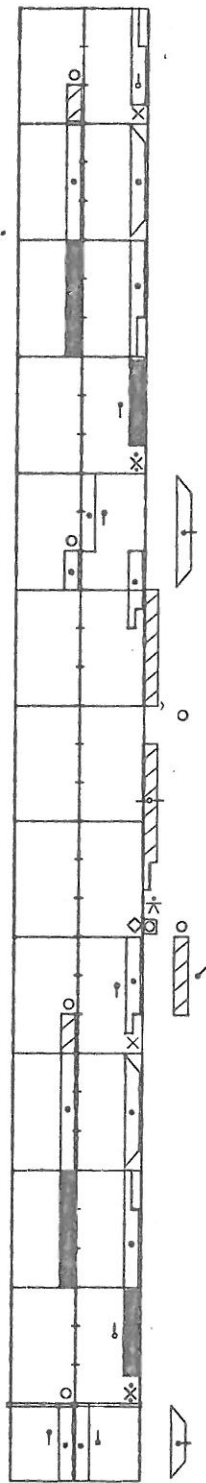
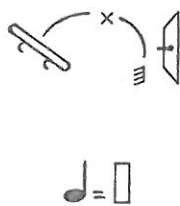


"EXERCICES DE BARRE"

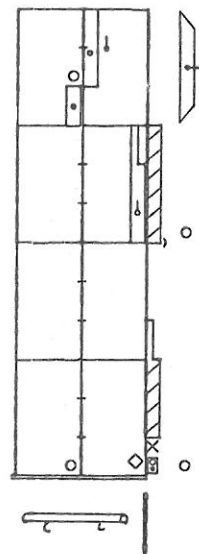
Boris Trailine



- 11 suite -

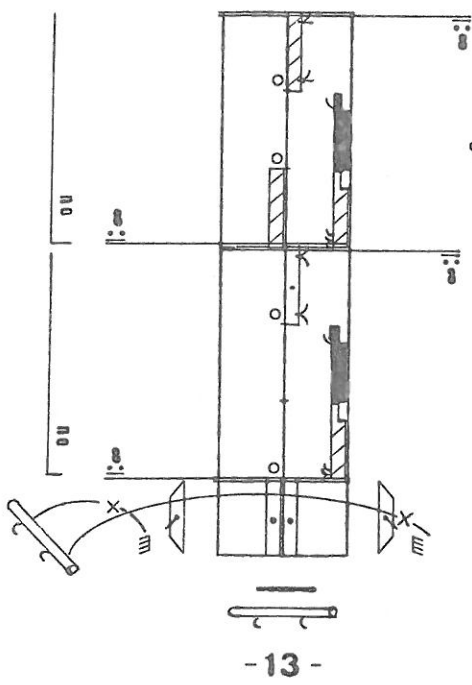
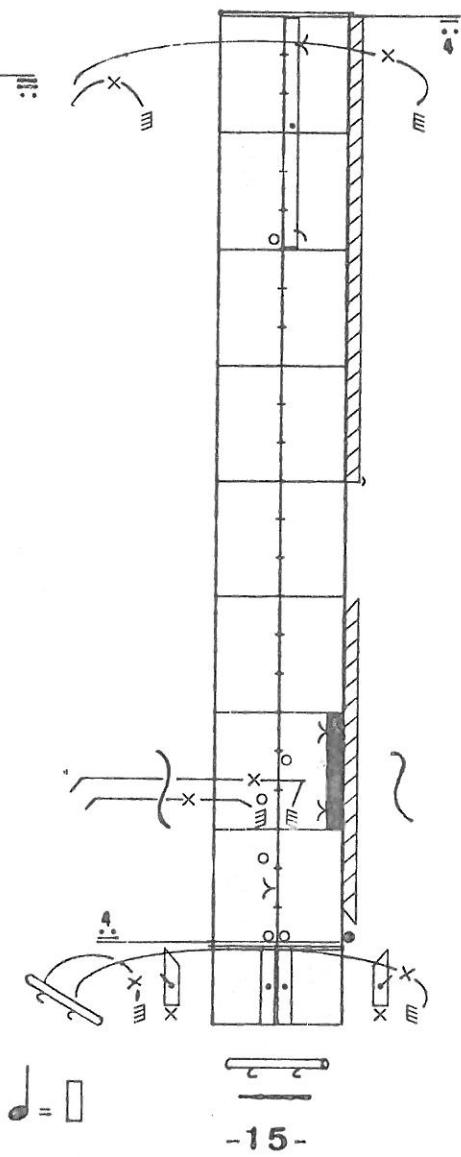
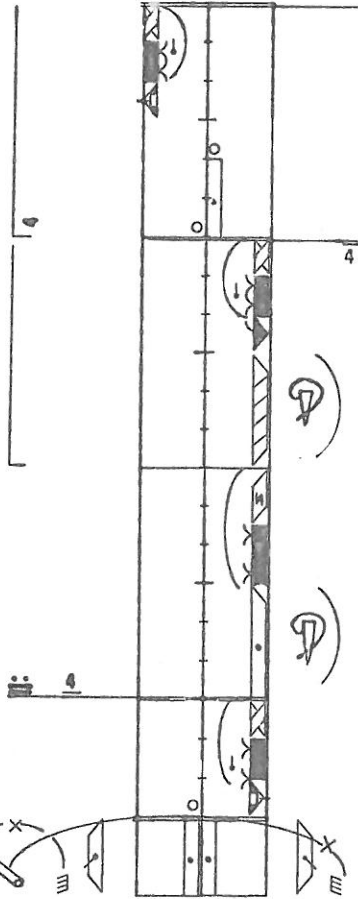
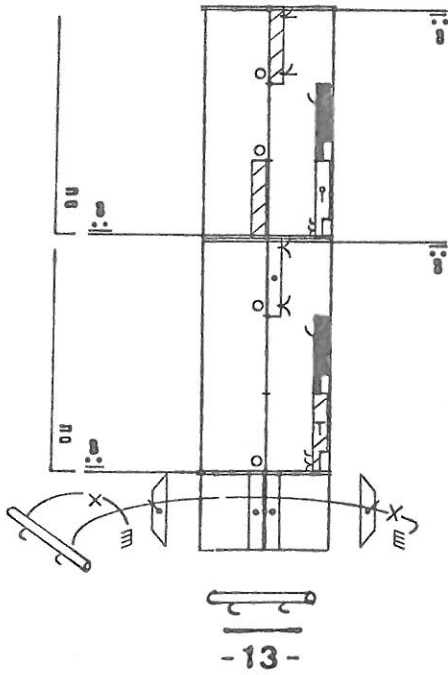


- 12 -



"EXERCICES DE BARRE"

Boris Trailine



"EXERCICES DE BARRE"

Boris TRAILINE

I n d e x

Désignation des exercices -----	Page -----	Exercice -----
. Exercice d'assouplissement et d'échauffement musculaire	1	1
. Demi-pliés sur une jambe	2	2
. Petits et grands dégagés avec fléchissement du pied	2	3
. Battements fléchis	2	4
. Grands ronds de jambe	3	5
. Exercice d'assouplissement du corps	3	6
. Exercices d'assouplissement : une jambe sur la barre	4	7
. -d°-	5	8
. Dégagés à terre en croix	5	9
. Ronds de jambe à terre	5	10
. Ronds de jambe en l'air	5 et 6	11
. Adage à la barre	6	12
. Grands battements	7	13
. Exercice de décontraction des jambes	7	14
. Exercice d'assouplissement du tendon d'Achille	7	15

