

# CONTENIDOS DE LA PRUEBA DE ACCESO A CURSOS DISTINTOS DE 1er. CURSO DE LAS ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE DANZA CONTEMPORÁNEA

## PRUEBA DE ACCESO A 2º DE EPDC

### PARTE A - EJERCICIOS DE BASE ACADÉMICA.

#### BARRA:

- Demis y Grands Pliés en 1era, 2da, 3era y 4ta Posiciones.
- Penchés y Cambrés.
- Temps liés en croix à terre.
- Battements tendus, jetés, fondus y cloches girando por  $\frac{1}{4}$ .
- Fouettés à terre y Détourné.
- Ronds de jambe en tournant por  $\frac{1}{4}$ , en-dehors y en dedans.
- Coupés y Retirés en relevé girando  $\frac{1}{4}$  seguido de développés.
- Estudio de las Grandes Poses, en Fondu (promenade), a pie plano, en relevé y en especial la colocación del attitude, pas faillis.
- Estudio de los saltos del centro frente a la barra: Skip (Temps levé coupé), Échappé, jeté dessous seguido de assemblé dessus.

#### CENTRO:

- Battements tendus en tournant por  $\frac{1}{4}$ , fouetté en-dehors y en-dedans à terre, détourné.
- Battements Jetés soutenus, Piqués soutenus en croix y orientaciones.
- Adagio: Elevación 60º--90, Promenade en passé. Colocación de las grandes poses, Pas de liaison (glissade, temps liés en croix a 45º, pas de basque), utilizando las direcciones y orientaciones (croisé, éffacé, écarté avant y arrière), pas faillis.
- Pas de liaison: pas de valse a la 2da al écarté, Pas de valse en 4ta avant y en tournant en-dedans y en-dehors. Pas de bourrée a la 2da dessus, dessous, por coupé y soutenu.
- Petits sauts: Échappé a la 2da, Changement de pieds en tournant por  $\frac{1}{4}$ , variación de petits jetés assemblés dessus. Sissonnes fermés, Temps levés a la 2da y en arabesque, Chassés sautés a la 2da.
- Pirouettes y Tours: Pirouettes en-dehors y en-dedans desde plié 2da. Pirouettes desde 4ta en-dehors y en-dedans. Assemblés soutenus en tournant, Piqué en-dedans, Déboulés.
- Iniciación a grand jeté en 4ta avant.

### PARTE B - Ejercicios de suelo, centro, variaciones Técnica Graham.

#### SUELO:

- Bounces.
- Breathings en 2/4 y en  $\frac{3}{4}$ .
- Simples contractions en 3 posiciones.

- Long leans.
- Iniciación a Deep streches.
- Iniciación a Spiral turn around the back in 4th position.
- Iniciación a Back leg extension.
- Iniciación al tilt.
- Hinge.

### **CENTRO:**

- Pliés en paralelo, 1era Pº y 2da con contracción simple.
- Brushes turn-out (por ¼ de giro, trabajo del écarté, effacé, croisé) y espiral de torso.
- Ronds de jambe à terre en-dehors y en-dedans girando un 1/4, high curve and hip trust (tombé avant, a la 2da y 4ta atrás) con cambios de orientaciones, iniciación a los birds.
- Side to side con contracción simple y medio giro.
- Swings legs en rotación externa.
- Fouetté a terre. Giros completos en coupé y retiré (en-dehors y en dedans).
- Promenade en coupé, retiré y attitude arrière (en dehors y en dedans).

### **VARIACIONES:**

- Walks en rotación externa (avant, arrière, 2da) y combinación de éstos cambiando de orientación 1/4).
- Circular walks en rotación externa y combinación con 1 giro en-dehors y en-dedans a coupé.
- Prances en rotación externa.
- Step draw a passé.
- Travelling floor a relevé a tracción.
- Triplets (avant, arrière, 2da, girando y combinación de éstos y espiral en torso).
- Galop en paralelo y a la 2da.
- Skip en rotación externa.
- Jeté step step.
- Chassés sautés avant y a la 2da.
- Temps levé a la 2da y en arabesque.

## **PARTE C – IMPROVISACIÓN**

(Duración no superior a los 3 minutos).

Improvisación, en la que se tendrá en cuenta la musicalidad, el uso del espacio y el desarrollo del movimiento personal.

## **PRUEBA DE ACCESO A 3º DE EPDC**

Recomendamos por no alargar la lista de contenidos, **tener estudiado y dominado todo lo relacionado con la prueba a 2º de E.P.D. CONTEMPORÁNEA (tanto en la asignatura de Danza Clásica como Danza Contemporánea).**

### **PARTE A- EJERCICIOS DE BASE ACADÉMICA.**

#### **BARRA:**

- Demi-pliés y grand-pliés en paralelo y en-dehors
- Souplesse en relevé
- Battements tendus en tournant y en direcciones (croisé, effacé y écarté)
- Battements tendus portés
- Battements jetés en relevé, petits développés relevé,
- Ronds de jambe à terre en tournant, Grands ronds de jambe en l'air
- Battements Fouetté à terre, en l'air
- Battements fondus en relevé
- Battements Frappés doble
- Petits battements en relevé
- Battements Développés y Raccourcis a 90º en relevé
- Grands battements en relevé, temps de flèche
- Battements para la batería
- Chassés y temps liés en l'air, relevé, tombé coupé, coupé pas de bourrée, piqué en l'air, soutenu en tournant, piqué soutenu en-dehors, grandes posiciones en relevé.
- Pirueta en-dehors y en-dedans
- Assemblés en croix, glissades en croix, temps de cuisse, emboîtés sautés, jetés sautés, temps levés coupé, glissades/jetés, glissades/ assemblés, échappés battus, royal.

#### **CENTRO:**

- Pas de liaison; combinación de battements tendus, pas de liaison y giros con direcciones y formas en tournant
- Saltos; combinaciones de distintas formas de saltos básicos con los reflejados en la barra

### **PARTE B - Ejercicios de suelo, centro, variaciones Técnica Graham.**

#### **SUELO:**

- Deep contraction (con los cambios de nivel). Contracción en attitude atrás, en battements o développés en 4ta delante y 2da. Fourth Position y preparación a split fall.

- Knee: Knee walk, pas de bourrée, giros en-dehors y en-dedans, développés, ronds de jambe y fouettés, pitch turn, Knee across front Position.
- Preparación a Back fall, Forward fall, Spiral fall, Front fall, Sitting fall.

**Centro:**

- Contracción en attitude atrás, en battements y développés en 4ta avant y 2da.
- Legs swings. Birds, Hip trust y progresiones.

**Caídas:**

- In 10, split fall, forward fall, back fall, spiral fall, front fall, side fall.

**Giros:**

- En coupé, en passé, en-dehors y en-dedans, en // y rotación externa.
- En pleading position, en tilt (coupé, passé, dhs, dds, //, abertura, relevé y piqué).
- En pitch.
- En espiral (distintos gestos de pierna libre).

**Saltos:**

- Butterfly, March Jump, Bell Jump, Stronger Jump, Bison Jump, Skip (todas posiciones, contracciones y espirales), Circular Walk con elevación y salto – también relevé), “Pas de Chat” (combinación de emboités, petits jetés y glissades).

**Variaciones/combinaciones de los contenidos arriba mencionados.****PARTE C- IMPROVISACIÓN.**

(Duración no superior a los 3 minutos).

Improvisación, en la que se tendrá en cuenta la musicalidad, el uso del espacio y el desarrollo del movimiento personal.

## **PRUEBA DE ACCESO A 4º DE EPDC**

Recomendamos por no alargar la lista de contenidos, **tener estudiado y dominado todo lo relacionado con la prueba a 3º de E.P.D. CONTEMPORÁNEA (tanto en la asignatura de Danza Clásica como Danza Contemporánea).**

### **PARTE A- EJERCICIOS DE BASE ACADÉMICA.**

#### **BARRA:**

- Demi-pliés y grand-pliés en paralelo y en-dehors
- Souplesse en relevé
- Battements tendus en tournant y en direcciones (croisé, effacé y écarté).
- Battements jetés en relevé, petits développés relevé,
- Ronds de jambe à terre en tournant, Grands ronds de jambe en l'air
- Battements Fouetté à terre, en l'air
- Battements fondus en relevé
- Battements Frappés doble
- Petits battements en relevé
- Battements Développés y Raccourcis a 90º en relevé
- Grands battements en relevé, temps de flèche
- Battements serrés a fondus
- Coupés pliés
- Preparación a renversé.
- Preparación a tour arabesque en-dedans.

#### **CENTRO:**

- Sissonne développé, raccourci, sissonne faillis.
- Ballotté y Ballonné. Los Contretemps y sissonnes faillis. Tour en l'air.
- Glissade avant- pas de bourrée avant como preparación a grandes saltos.
- Estudio del grand jeté en tournant (en barra, y preparación en centro por plié 2da, coupé arr, tombé avant).
- Equilibrios en grandes poses. Grand temps de cuisse en grandes poses.
- Pirouettes terminando en pointé à terre (av, 2da, arr).
- Manège (4 focos).
- Piqué en dehors.

### **PARTE B - Ejercicios de suelo, centro, variaciones Técnica Graham y Limón.**

#### **SUELO:**

- Combinación de contenidos técnica Graham de cursos anteriores.

**Centro:**

**Graham:** Variación combinación de contenidos (ver 3ro).

**Limón:**

- Combinar la sucesión por dentro y fuera de brazos con la espiral o torsión (a la vertical y en flat back).
- Relevés con pierna libre a 45º/60º por dégagé y torso en un plano.
- Développés en relevés y torso en un plano.
- Lunges (por dégagé y développé) a relevé y raccourci con ½ giro en dhs y en dds.
- Fouetté en dhs y en dds y torso.
- Saltos: con ½ giros en l'air y un torso (soubresauts, sissonnes, assemblés, temps levés, fouettés sautés). En // y en-dehors. Grand Jeté a la segunda en suspensión
- Giros: Détourné con torso completo (círculo), Enveloppé con torso completo (círculo), Détourné à terre (giro lapiz) y en l'air con pierna libre a 45º/60º y enlazar con rond de jambe en-dehors con torso. Giros a eje, sin torso con gesto de pierna en l'air. Giros en sostenido en dhs y dds con 1 o 2 torsos. Giros en coupé y plié en dhs y en dds con 1 y 2 torsos. ½ giro en plancha frontal y lateral en dhs y en dds.

**Desplazamientos:**

- "Pas de liaison" = Pas de Valse avant y arrière girando ½ (torso lat y red), Pas de valse en plié avanzando por rond de jambe a terre en dedans y torso lat, Pas de valse a la 2da con torso de lat a twist y suspensión
- Triplet concluyendo en hinge, Triplet con torsos y combinación
- Pas de basque en dehors de lat a suspensión, pasos en cuadrado con un torso completo
- Piqué passé en tilt, Piqué passé y suspensión
- Hop serie y torso, y cambios de orientación en las variaciones así como la inclusión de caídas
- Los abanicos

**Variaciones/combinaciones de los contenidos arriba mencionados.****PARTE C- IMPROVISACIÓN.**

(Duración no superior a los 3 minutos).

Improvisación, en la que se tendrá en cuenta la musicalidad, el uso del espacio y el desarrollo del movimiento personal.

## PRUEBA DE ACCESO A 5º DE EPDC

Recomendamos por no alargar la lista de contenidos, **tener estudiado y dominado todo lo relacionado con la prueba a 4º de E.P.D. CONTEMPORÁNEA (tanto en la asignatura de Danza Clásica como Danza Contemporánea).**

### PARTE A- EJERCICIOS DE BASE ACADÉMICA.

#### BARRA:

- Demi-pliés, relevés y grand-pliés con direcciones
- Souplesse en relevé, en tombé y circulares en relevé
- Battements tendus en tournant y en direcciones (croisé, éffacé y écarté).
- Battements jetés en tournant ½ en relevé, petits développés relevé con direcciones, jeté fouetté ½ a relevé, Batt. jeté pointe doble
- Ronds de jambe à terre en tournant, Grands ronds de jambe en l'air en relevé, Petit rond de jambe en l'air en relevé, Rond de jambe jeté
- Battements fondus doble en relevé con direcciones
- Battements Frappés doble en relevé con direcciones
- Petits battements en relevé
- Battements Développés y Raccourcis a 90º en relevé y en tournant, Arabesque-penché a pie plano, Fouetté a 90ª a pie plano y por relevé, Renversé
- Grands battements en relevé en tournant, Grand battement développé
- Preparación y 1 tour fouetté en DH
- Giros acabados en grandes poses
- Assemblés y jetés battu dessous y dessus.
- Cabriole devant y derrière a 45º

#### CENTRO:

- Pas de vals en tournant DH y DD, Pas de basque en tournant, pas de bourrée en tournant
- Battements fondus en tournant a posé y relevé, Promenades en grandes poses, Fouetté por piqué y plié-relevé, Renversé
- Pirouettes dobles DH y DD desde 4ª, Pirouettes terminando en dégagé 45º (dv, 2ª, drr), Pirouettes continuadas en coupe y retiré, Pirouette simple en grandes poses
- Saltos : Entrechat 3 y 4, Assemblés y jetés battu dessous y dessus, Cabriole devant y derrière a 45º
- Grand jeté, grand jeté terminado en attitude, Entrelaç, Sissonne- faillis-Assemblé, Assemblés en tournant
- Diagonales de piqués dobles dd, piqués attitude DD
- Manège de piqués dd, soutenus y déboulé

## PARTE B - Ejercicios de suelo, centro, variaciones Técnica Graham y Limón.

### SUELO-CENTRO:

- Combinación de contenidos técnica Graham de cursos anteriores.

#### Ejercicio y/o Variación con los siguientes contenidos de Centro y desplazamientos:

##### Centro:

- Grandes bloques de patrones de reproducción de técnica Limón: Alineación, Oposición, Sucesión (torso y brazos), Isolación, Caída y recuperación, Swing (balanceo), Lunge, Twist y Combinaciones junto con cambios de nivel (caídas).
- Isolación (dedos, muñecas, codos, hombros).
- Sucesión en torso en redondo, lateral y arch y sus combinaciones.
- Bounces.
- Giros y soubresauts en paralelo con torso.
- Conceptos anteriores aplicados a ejercicios de centro (tendus- con ½ giro y giro sin torso pasando de posiciones en apertura a paralelo - , dégagés, ronds de jambe...)
- Lunges con torso y sucesión de brazos (simples, a passé, con ¼ de rond de jambe).
- Drop en la posición y también en 4ta avant, arriére y 2da en redondo.
- El twist o torsión y el figure eight.
- Giros en frontal y lateral T.

##### Desplazamientos:

- "Paseos/chassés a terre en cruz, simple y girando , con torso.
- Piqué (a 4ta delante)/passé fuera de eje.
- Giros sostenidos en-dehors y en-dedans con torsos y con sucesión de brazos.
- Triplet y sus variaciones.
- Saltos: Petits sauts (soubresauts) con torso. Hop series. Temps leveés o sparkles con torsos.
- Temps levés fouettés con torso.
- Alineación de los elementos estudiados en suelo a variaciones en centro.
- Giros lápiz con torso.
- Grandes saltos con torso (sissonne, assemblé....)

#### Variaciones/combinaciones de los contenidos arriba mencionados.

## PARTE C- IMPROVISACIÓN.

(Duración no superior a los 3 minutos).

Improvisación, en la que se tendrá en cuenta la musicalidad, el uso del espacio y el desarrollo del movimiento personal.

## **PRUEBA DE ACCESO A 6º DE EPDC**

Recomendamos no alargar la lista de contenidos, **tener estudiado y dominado todo lo relacionado con las pruebas desde 2º curso de E.P.D. CONTEMPORÁNEA (tanto en la asignatura de Danza Clásica como Danza Contemporánea).**

### **PARTE A- EJERCICIOS DE BASE ACADÉMICA.**

#### **BARRA:**

- La ejecución correcta de los ejercicios de barra, insistiendo en la colocación y control del cuerpo en los cambios de peso en ejercicios que conlleven distintas direcciones en el espacio.
- Ejercicios que mejoren la alineación del lado portante en el trabajo a relevé aplicando las distintas sensaciones y resistencias para conseguir un adecuado trabajo corporal.
- Sujeción del en dehors en las elevaciones de piernas y mayor velocidad unidas a la coordinación de cabeza, brazos y piernas.
- Realización de distintos ejercicios, relacionando los aspectos técnicos y musicales (el ritmo interno, el pulso, los acentos musculares y musicales)

#### **CENTRO:**

##### **Adagio:**

- Ejercicios para desarrollar el control y la correcta colocación, el eje corporal y los diferentes cambios de peso.
- Utilización y coordinación de los diferentes port de bras y pas de liaisons empleando diferentes tiempos y direcciones, para lograr la continuidad en el movimiento.
- Realización de variaciones mostrando un adecuado equilibrio y dehors en la elevación y fijación de las piernas en l'air a más de 90º.
- Percepción espacial con respecto al tiempo, velocidad y trayectoria, con un empleo correcto de la respiración durante el movimiento.

##### **Giros:**

- Variaciones que incluyan dobles piruetas y en grandes posiciones, teniendo en cuenta las tres fases del giro y la sujeción de la posición.
- Ejercicios para desarrollar la correcta colocación y el control del eje corporal y los cambios de peso.
- Variaciones de pirouettes dobles que incluyan la finalización en posiciones en l'air a plié y relevé
- Ejecución de diferentes variaciones en los que se incida en el ataque del giro doble y suivis.
- Realización de tour fouettés empleando una correcta posición de la pierna libre durante el giro, así como la sincronización con el movimiento de brazos y acento musical.
- Variaciones de giros con desplazamiento, teniendo en cuenta el cambio de peso y la dirección adecuada.
- Práctica de "manège", incidiendo en el giro de cabeza, la importancia del foco y la dirección durante su realización.

## Saltos:

- Variaciones de pequeños saltos para incrementar la velocidad y coordinación, incidiendo en una adecuada elasticidad del plié.
- Realización de ejercicios que desarrollen el impulso y la energía para lograr una mayor elevación y suspensión del cuerpo en el aire
- Realización de saltos con cambios de peso de dos pies a uno y viceversa, con distintas velocidades y direcciones en los desplazamientos, con claridad en los entrepasos.
- Práctica de saltos batidos, insistiendo en la batería de cruce y de choque mostrando una correcta calidad del movimiento.
- Variaciones de grandes saltos controlando la amplitud, velocidad y desplazamiento con un adecuado port de bras que permita coordinación, fluidez del movimiento y musicalidad.

## PARTE B - Ejercicios de suelo, centro, variaciones Técnica Limón y Release.

### SUELO-CENTRO:

Combinación de contenidos técnica Graham/ Limón de cursos anteriores.

#### Ejercicio y/o Variación con los siguientes contenidos de Suelo y Centro:

- Alineación en centro: talón/isquion y hombro/cuello del fémur.
- Conocimiento articular y desarrollo del trabajo de huesos y músculos internos.
- Uso de imágenes como medio para modificar patrones corporales.
- Repartición del peso tanto en bipedestación.
- Utilización de la psicología del movimiento, como el uso de patrones de movimiento que realizan los bebés mientras construyen la fuerza para lograr la posición erecta. (Variado trabajo de suelo).
- Trabajo de contracción- relajación muscular.
- Apoyos y su correcta utilización.
- Balanceos de piernas, swing.S
- Apoyo y suspensión para elevaciones del suelo, giros y saltos
- Recuperaciones de cuarta y pasada al nivel medio.
- Aplicación de los elementos estudiados en suelo a variaciones de centro.
  
- Desarrollo de los grandes bloques de patrones de reproducción de técnica Limón: Alineación, Oposición, Sucesión (torso y brazos), Isolación, Caída y recuperación, Swing (balanceo), Lunge, Bounces, Twist y Combinaciones junto con cambios de nivel (caídas).
- Isolación (dedos, muñecas, codos, hombros).
- Uso del cuerpo y el peso; bajada al suelo y uso de patrones de desarrollo.
- Uso del movimiento articular desde la “ruptura” articular y funcional, haciendo uso de distintos ritmos.
- Cambios de ejes (equilibrio y desequilibrio).
- Trabajo de piés; passé, relevé, Flex.



- Demi - plié con torsos con distintos gestos (espirales, redondos, souples)
- Tendús jeté con relevé y torsos con distintos gestos y cambios de niveles.
- Rond de jambe en L'air a 90º y torsos al cerrar en las posiciones.
- Cloche.
- Cambio de nivel, battement con tombé, chassé y giro.
- Grand battement con redondo en actitud y arabesque.
- Rueda.
- Pérdida y recuperación de equilibrio por desplazamientos de distintas partes del cuerpo.
- Peso con respecto al propio cuerpo y en parejas.
- Cogidas y transportes.
- Apoyo y suspensión para giros y saltos.
- Giros y soubresauts con combinaciones de torso..
- Conceptos anteriores aplicados a ejercicios de centro (tendus- con ½ giro y giro sin torso pasando de posiciones en apertura a paralelo - , dégagés, ronds de jambe...)
- Lunges con torso y sucesión de brazos (simples, a passé, con ¼ de rond de jambe).
- Drop en la posición y también en 4ta avant, arriere y 2da combinación de torsos..
- El twist o torsión y el figure eight.
- Saltos de 2 pies. Del pie sobre el otro, sobre un pie, combinados con echappé, temps levé.
- Impulsos saltados.

### **Desplazamientos/ Variaciones:**

- Paseos/chassés à terre en cruz, simple y girando un ¼, con torsos y sucesión de brazos.
- Giros en-dehors y en-dedans con torsos y sucesión de brazos.
- Pequeños y grandes saltos con combinaciones de saltos.
- Espirales que evolucionan a cambios de niveles.
- Profundización al movimiento aislado en distintos niveles, frentes y ritmos.

### **Diagonales y variaciones/combinaciones de los contenidos arriba mencionados.**

## **PARTE C- IMPROVISACIÓN.**

(Duración no superior a los 3 minutos).

Improvisación, en la que se tendrá en cuenta la musicalidad, el uso del espacio y el desarrollo del movimiento personal.