

SEMANA VAGANOVA

AULA 3

ELEMENTOS E PROGRESSÕES DO ROND DE JAMBE E SUA APLICAÇÃO DENTRO DAS SEQUÊNCIAS

05 de Setembro de 2025

Abertura e tira dúvidas da Extensão
Universitária do Método Vaganova



ROND DE JAMBES

É um fundamento pedagógico que constrói mobilidade, força, independência corporal e expressividade, preparando o bailarino tanto para a estética quanto para a funcionalidade da dança clássica.

Tem como objetivo:

- Trabalhar a rotação externa (en dehors) e a amplitude da articulação do quadril.
- Manter o quadril móvel e estável ao mesmo tempo, desenvolvendo alongamento dinâmico.
- Ensinar o bailarino a separar o movimento da perna do tronco e dos braços.
- Desenvolver o controle de manter o tronco estável, mesmo com a perna em movimento amplo.
- Preparar para movimentos complexos em que cada parte do corpo atua de forma independente.

FORTALECIMENTO MUSCULAR

- Fortalecem os músculos do quadril (iliopsoas, glúteos, adutores) e da perna.
- Treinam a força elástica necessária para sustentar a perna em diferentes trajetórias.
- **O rond de jambe** treina linhas longas e contínuas, que dão fluidez e beleza à dança.
- **No rond de jambe en l'air**, trabalham especificamente o controle do quadríceps e adutores, deixando a parte inferior da perna “obediente” em giros e fouettés.
- **No grand rond de jambe jeté**, o movimento prepara os músculos para lançamentos poderosos e controlados, essenciais em saltos e arabesques.

REGRAS DA CRIAÇÃO DA SEQUENCIA DO ROND DE JAMBE

Rond de Jambe Par terre

- Preparação para o rond de jambe, sempre em 1ª posição dos pés
- Pode ter rond de jambe par terre, rond com plié, rond a 45° na meia ponta ou plié e grand rond de jambe jeté
- Ao final da sequencia sempre tem um pequeno adagio composto de port de bras e elevações de pernas

Rond de Jambe en l'air

- Sequencia específica para o rond en l'air (depois do fondu ou frappé)
- Preparação para o rond de jambe en l'air (petit temps relevé)
- Não é usado rond a a 45° ou 90° (que passa frente, lado e atrás), apenas o rond en l'air que a perna está na segunda, e suas variações, duplo rond en l'air e com pliés
- Pode acrescentar exercícios de piruetas

ROND DE JAMBE PAR TERRE

EN DEHORS

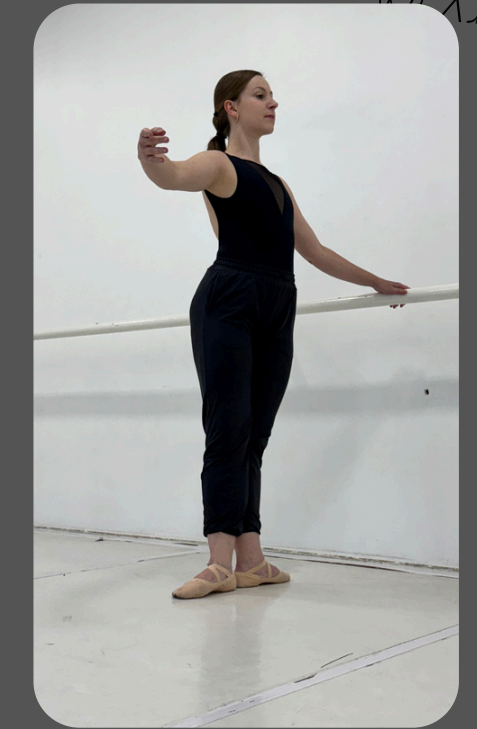


EN DEDANS



ROND DE JAMBE A 45°

EN DEHORS

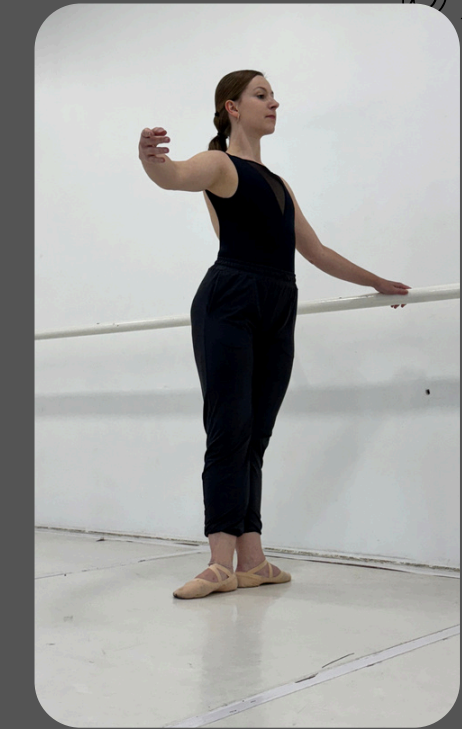


EN DEDANS



ROND DE JAMBE PAR TERRE COM PLIE

EN DEHORS

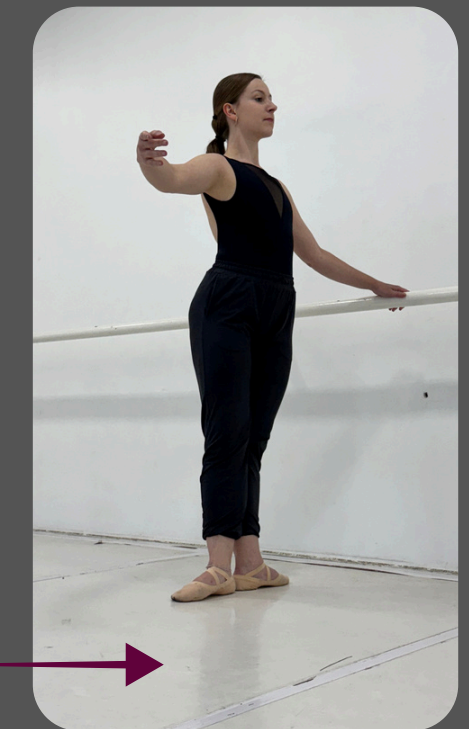
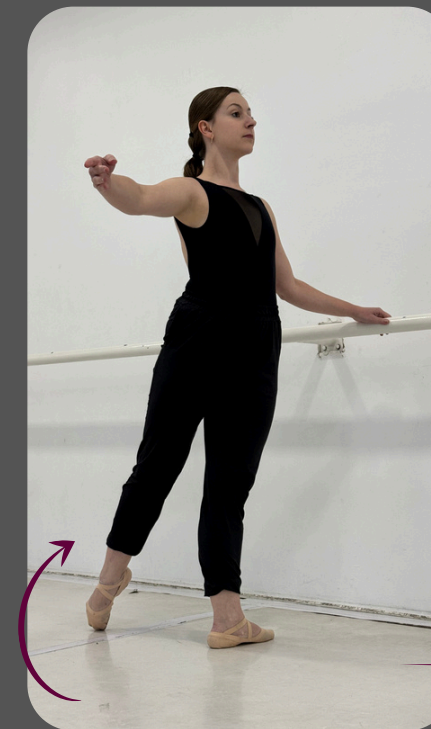


EN DEDANS



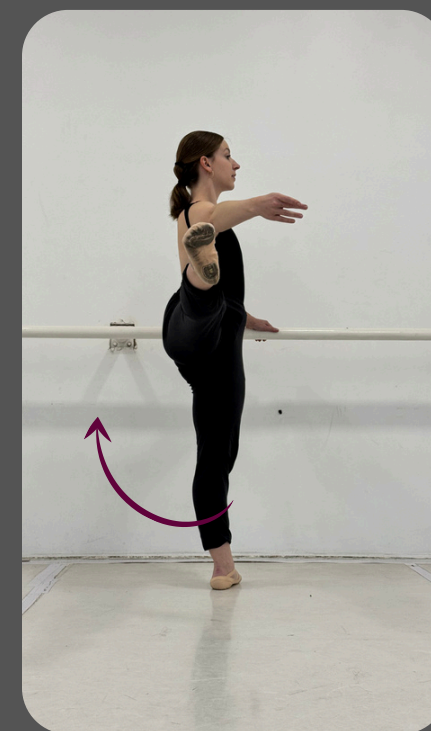
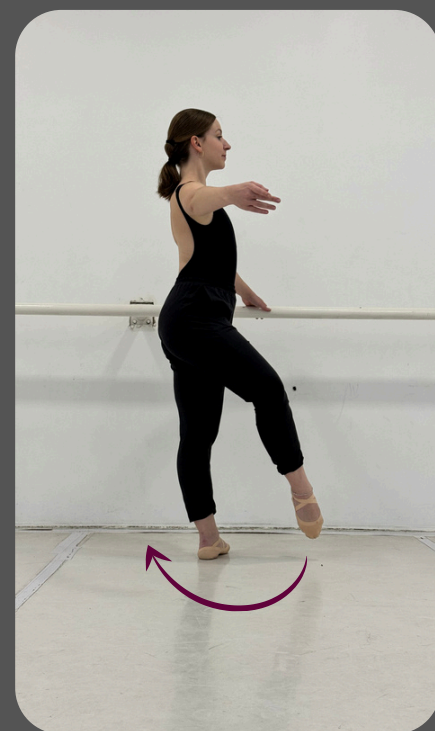
PREPARAÇÃO PARA O ROND DE JAMBE PAR TERRE

EN DEHORS



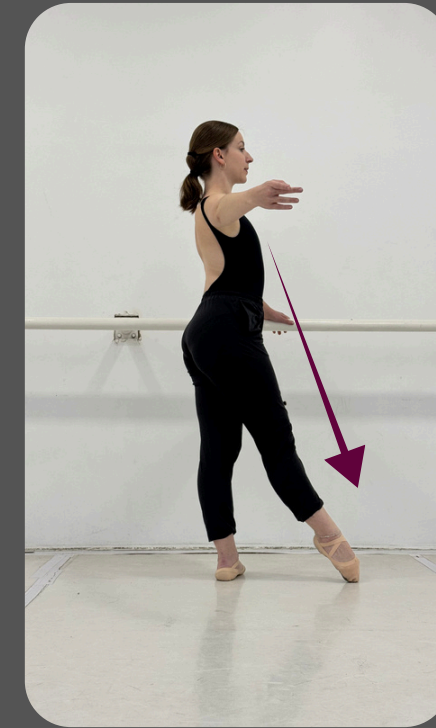
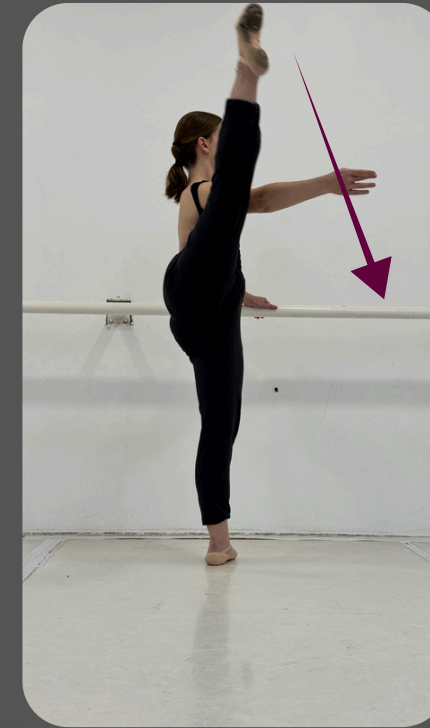
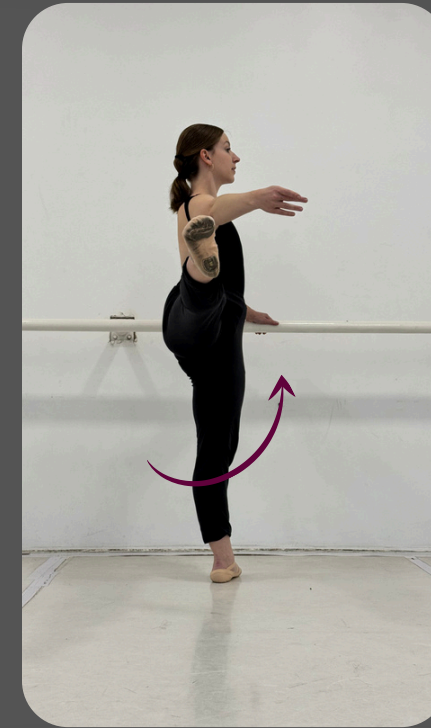
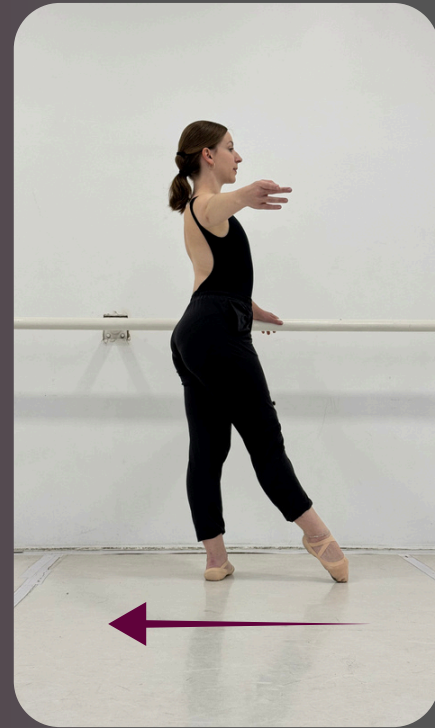
GRAND ROND DE JAMBE JETE

EN DEHORS

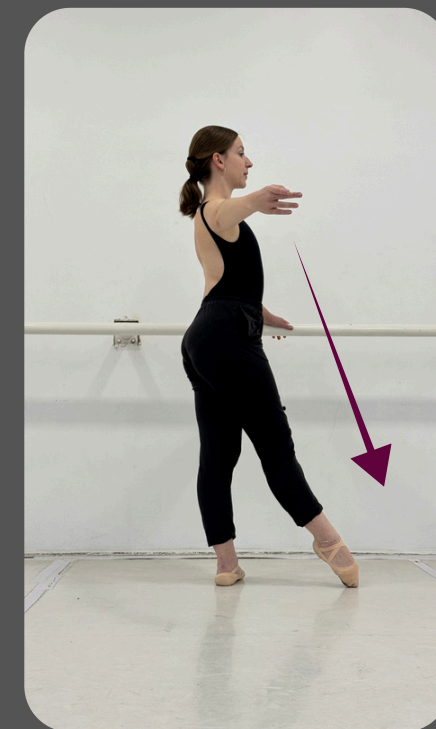
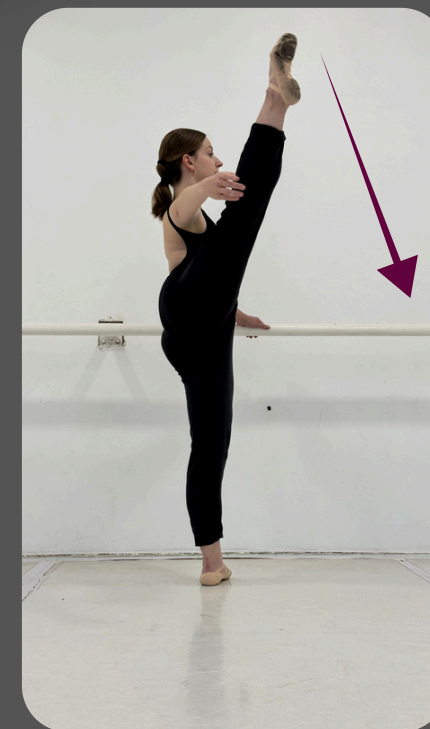
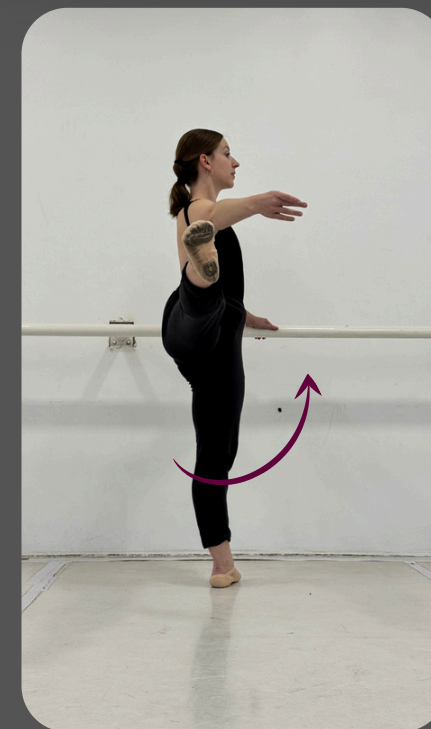


GRAND ROND DE JAMBE JETE

EN DEDANS - POR TRÁS DO BRAÇO

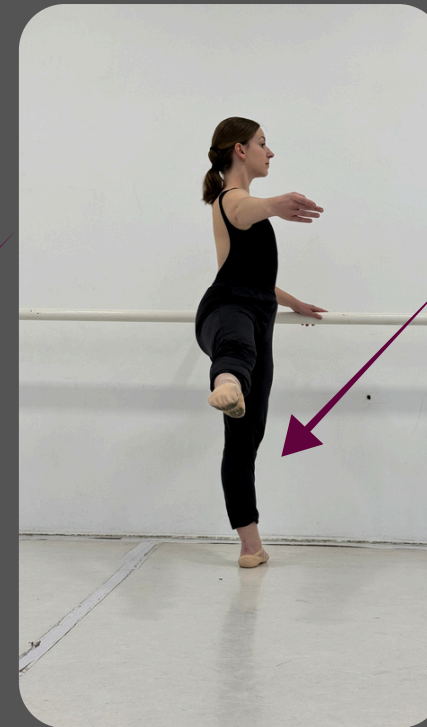
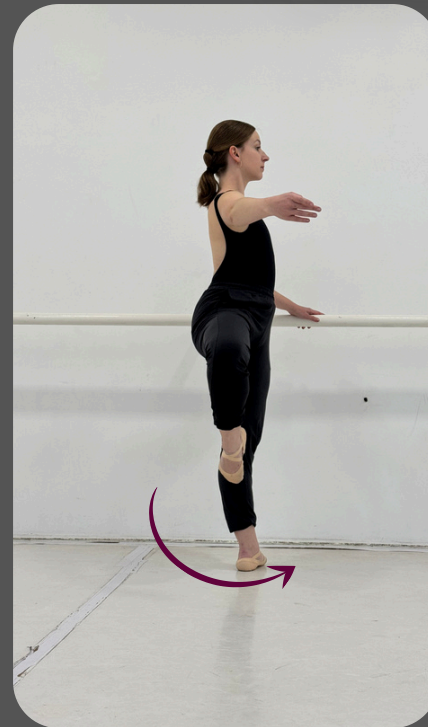


EN DEDANS - PELA FRENTE DO BRAÇO

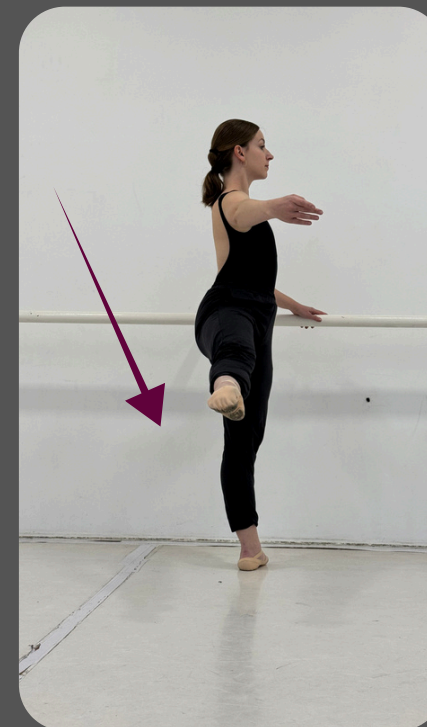
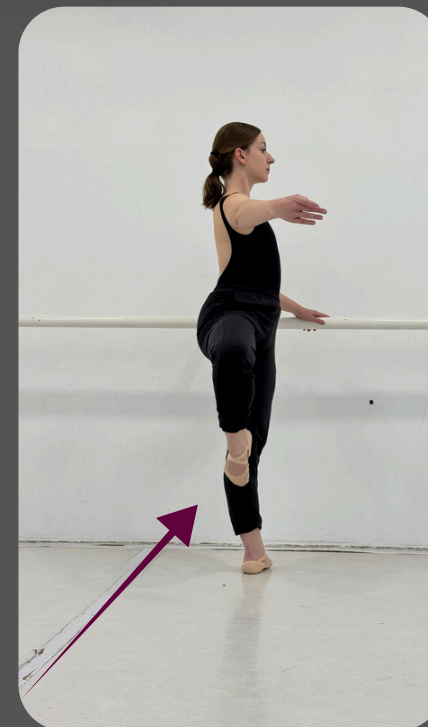


ROND DE JAMBE EN L'AIR

EN DEHORS



EN DEDANS



PREPARAÇÃO PARA O ROND DE JAMBE EN L'AIR

PETIT TEMPS RELEVÉ EN DEHORS



PETIT TEMPS RELEVÉ EN DEHORS



O QUE É A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DO MÉTODO VAGANOVA



- Se você quer aprender a Metodologia Vaganova a fundo, realmente sentindo no seu corpo e podendo aplicar no seu aluno obtendo o melhor resultado técnico este é o lugar!
- Aqui a Metodologia será apresentada de maneira que você possa adequar a sua realidade, como professor ou escola de dança brasileira, que não há seleção de alunos e onde os objetivos de aulas podem ser diferentes do que apenas ser profissional.
- Este é um curso teórico e prático, onde além de aprender a nomenclatura, você irá fazer os exercícios propostos pra sentir no seu corpo o entendimento e a execução do movimento e poderá transmitir tudo com muito mais profundidade para seus alunos.

APRENDI EM OUTRO MÉTODO, A EXTENSÃO É PRA MIM?



- Não importa sua técnica de ensino atual, você terá acesso a diferenças de nomenclatura, lógica e todos os detalhes que a Metodologia Vaganova traz e aprenderá conosco soluções práticas para as suas aulas.
- Pra quem quer ensinar o método com SEGURANÇA E PROPRIEDADE
- Abordará toda a matéria que deverá ser apresentada em cada ano de formação, de forma detalhada e simple para o melhor entendimento e assimilação, com vídeos demonstrativos

QUAL O TEMPO DO CURSO?



- A extensão é um curso on-line com todo o conteúdo em aulas gravadas e também aulas ao vivo pra tirar dúvidas e fazermos a aplicação do método no corpo de vocês.
- Como é on-line você poderá fazer no seu tempo, o curso completo você tem acesso por dois anos e se fizer apenas um módulo o acesso é de um ano.
- Mas cada módulo pode ser feito em até 4 meses, vai depender da sua dedicação.

É UMA GRADUAÇÃO OU PÓS?



- Não será uma graduação ou pós graduação será uma extensão universitária reconhecido pelo MEC e cancelado pela FEX
- O curso de extensão é oferecido pelas universidades como uma oportunidade de formação de curta duração, para complementar a graduação com conteúdos relacionados ao curso, não sendo parte dele obrigatoriamente, inclui atividades práticas, acadêmicas, culturais e outras. Disponível em modalidades presencial e a distância (EAD), o curso de extensão universitária pode ser realizado por qualquer pessoa, independentemente de possuir ou não vínculo com a faculdade que o oferta, e nem mesmo é exigido diploma de nível superior. Então mesmo que alguém não tenha diploma universitário tendo concluído o ensino médio pode receber o certificado de extensão.
- A extensão universitária integra as atividades de pesquisa e ensino, quer seja no nível de graduação ou de pós-graduação

AVALIAÇÕES E CERTIFICADOS



- Ao final do Curso, todos os professores deverão montar uma aula de cada nível que será avaliada pela nossa comissão de professores.

A aula deverá ser colocada no youtube de maneira não listada, nossa equipe irá avaliar uma a uma e irá dar um feedback individual pra cada professor.

* Caso haja necessidade o professor terá uma consultoria individual pra saber o que precisa melhorar e caso não esteja apto a receber o certificado poderá reassistir as aulas e terá novo prazo pra enviar novas aulas.

Para receber o Certificado de Extensão Universitária reconhecido pelo MEC você precisará cursar os 3 módulos e apresentar todas as avaliações.

POSSO CERTIFICAR MEU ALUNO?



- O título é para o professor.
- Para ao alunos nós temos avaliações específicas pra que obtenham certificado de formação como bailarinos, mas esse não tem ainda o reconhecimento do MEC.
- Mas você pode sim dizer que você tem o reconhecimento do MEC pra poder formar essa bailarina

CERTIFICAÇÃO DE ALUNOS

CERTIFICAÇÃO MOSTRA DANÇA



- O exame de certificação Mostra Dança é um processo cuidadosamente planejado e executado para avaliar o desempenho dos bailarinos de sua escola de dança.
- Nosso objetivo é reconhecer e celebrar o talento e a dedicação de seus alunos, proporcionando a eles um certificado que ateste sua excelência na dança.
- A Mostra Dança traz um legado de promover a mais alta qualidade nas artes da dança, proporcionando aos bailarinos a oportunidade incomparável de serem avaliados por especialistas de renome mundial.

CERTIFICAÇÃO DE ALUNOS



- Os bailarinos certificados recebem um reconhecimento oficial pela sua conquista, evidenciando sua excelência na dança, após o exame recebem o boletim com comentários e notas, assim como certificado oficial.
- O certificado da "Mostra Dança" é um selo de qualidade que pode ser valorizado em suas carreiras futuras.
- Todos os bailarinos recebem uma medalha de participação no dia do exame.
- A Escola recebe um certificado de Escola parceira do Mostra Dança

INVESTIMENTO

- **Um módulo** - R\$ 2597,00*

Só no dia 05/09 - 10% de desconto - USE O CUPOM: SEMANAVAGANOVA

*Para receber o certificado precisa realizar os 3 módulos.



- **Curso Completo com 3 módulos** - De R\$ 7791 por R\$ 6397,00

Só no dia 05/09 - 10% de desconto - USE O CUPOM: SEMANAVAGANOVA

• **Bônus:** 7 primeiros que adquirirem o Curso Completo* ganharão o livro: Fundamentos da Dança Clássica de A. Vaganova com tradução de Ana Silvério + um jogo com 6 CD`s da Delma Nicolace para as suas aulas de ballet

*Apenas cartão de crédito parcelado em 12x ou a vista - para link recorrente o presente só será enviado ao final do pagamento de todas as parcelas

- **Parcelamento:** em até 12x sem juros no cartão de crédito ou no link recorrente (só o valor da parcela)

apetry @stefaniapetry @stefaniapetry

INSCRIÇÃO



Clique aqui: <https://www.mostradanca.com/vaganovapratico>

apetry @stefaniapetry @stefan

BIBLIOGRAFIA



KOZEN, Caroline Konzen. Método do Ballet Clássico: história e consolidação. Curitiba, Editora CRV, 2015.

VAGANOVA, Agripina I. Fundamentos da Dança Classica. Tradução: Ana Silva e Silvério. Curitiba, Prismas, 2013.

PAWLICK, Catherine E. Vaganova Today. The preservation of pedagogical tradition. Florida, University Press of Florida, 2011.

KOSTROVISTSKAYA, Vera; PISAREV, Alexei. School of Classical Dance. Tradução: John Barker. Dance Books LTD, 1995.

KRASOVSKAYA, VERA VAGANOVA: A DANCE JOURNEY FROM ST. PETERSBURG TO LENINGRAD. GAINESVILLE: UNIVERSITY PRESS OF FLORIDA, 1994

LIMA, Cesar. Apostila Metodologia Vaganova Mostra Dança. São Paulo, Mostra Dança 2019.

Akchurin, Nikolai. Apostila Metodologia Vaganova Mostra Dança. São Paulo, Mostra Dança, 2017



OBRIGADO!