

# Physical Test – practice sheet

## May 2017

### Ballet 1 and 2

#### **Ballet 1**

##### **Center**

5<sup>th</sup> en face porte de bras 1<sup>st</sup> 2<sup>nd</sup> r arm 3<sup>rd</sup> switch L arm 3<sup>rd</sup> 1-4 chasse en avant 2<sup>nd</sup> arabesque tendu lift to arabesque close  
5<sup>th</sup>. front foot passe 1-2 developpe a la seconde 3-4 tendu 5 close 5<sup>th</sup> in back 6 2 tendus a la seconde &7 &8 close front  
then back repeat other side

4 changements sus-sous plie tendu prepare balance close behind repeat other side

##### **across the floor**

2 pique turns 2 chaine turns 1-8 pique sus-sous 1-2 pas de chat 3-4 passe releve (pick up the back foot) end in tendu to  
start again

##### **from the corner**

start in 5<sup>th</sup> efface chasse saute retire (arms 1<sup>st</sup> 3<sup>rd</sup> same arm as working leg) chasse saute retire chasse step grand jete

#### **Ballet 2**

##### **Center**

5<sup>th</sup> en face porte de bras 1<sup>st</sup> 2<sup>nd</sup> r arm 3<sup>rd</sup> switch L arm 3<sup>rd</sup> 1-4 chasse en avant 2<sup>nd</sup> arabesque tendu lift to arabesque close  
5<sup>th</sup>. front foot passe 1-2 developpe a la seconde 3-4 tendu 5 close 5<sup>th</sup> in back 6 2 tendus a la seconde &7 &8 close front  
then back repeat other side

4 changements sus-sous plie tendu prepare pirouette close behind repeat other side

##### **across the floor**

start tendu devant in plie 2 pique turns pique soutenu glissade (dont change feet) pas de chat (towards back foot) L coupe  
pas de bouree R coupe pas de bouree end in tendu plie to start again

##### **corner**

pique arabesque plie saute arabesque step assemble (side) jete jete pas de bouree 5-8 balance balance chasse step  
grande jete 1-8

# Physical Test – practice sheet

## May 2017

### Ballet 3 and 4

#### Ballet 3

##### **Center**

croisse r foot front arms 2<sup>nd</sup>. 1-4 Porte de bras through 5<sup>th</sup> open to 2<sup>nd</sup> 5-8 developpe croisse devant (R) Enveloppe through passe to 1<sup>st</sup> arabesque 1-4 promenade (to L) all the way around 5-8 passe developpe ecarte 1-4 sus-sous 5-6 step back to lunge with L 7-8 circular porte de bras towards the mirror 1-4 push back passe R close back 5-8 end croisse L repeat left

royale 1-2 royale 3-4 echappe battu 5-8 brise 1-2 brise 3-4 entrechat quatre 5-6 entrechat quatre 7-8 repeat other side

##### **across the floor**

jete 3x temps leve 1-4 pas de bouree sus-sous 5-8 saute to 4<sup>th</sup> pirouette 1-4 close 5<sup>th</sup> in back 5-6 pas de chat 7-8.

##### **Corner**

tombe pas de bouree pique 2<sup>nd</sup> arabesque (croisse) plie saute arabesque step assemble devant 1-4 pique arabesque on L chasse tour jete 5-8 soutenu going towards upstage leg 1-2 end crosse 2 pique turns 2 chaine turns step step grand jete 3-8

#### Ballet 4

##### **Center**

5<sup>th</sup> en face grande plie 1-4 plie passe R releve to switch croisse lunge pirouette en dedans (to L) arms in 5<sup>th</sup> close croisse 5-8 chasse croisse to L attitude derrier 1-2 extend to arabesque 3-4 penche 5-8 chasse upstage (L)assemble en tournant close R front face en face 1-4 brush R leg a la seconde 5 ronde de jambe en l'air en dehors 2x &6 &7 close 5<sup>th</sup> back 8 repeat other side

2 assembles arrier soubresaut 1-4 sissonne ferme en avant 2x 5-8 ballotte (face en face) front and back pique arrier plie 5<sup>th</sup> entrechat trois saute close 5<sup>th</sup> repeat other side

##### **across the floor**

emboite turns 1-4 step saute de basque pique turn fouette 3x into a pirouette close 5<sup>th</sup> in front

##### **corner**

croisse pas de basque plie 4<sup>th</sup> pirouette close 5<sup>th</sup> front 1-4 sissonne ferme 2x step cabriole derrier 5-8 chasse 1-2 fouette saute 3-4 soutenu pulling leg in lame duck 5-6 step step grande jete