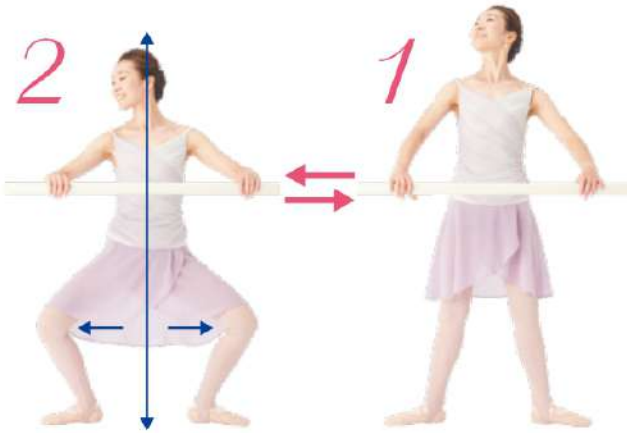


**2番ポジション**

股関節から開く意識で、ひざを曲げます。しっかり上半身を引き上げましょう。

**NG!** 前屈みになって、お尻が出ないように注意して。



**4番ポジション(右足前)**

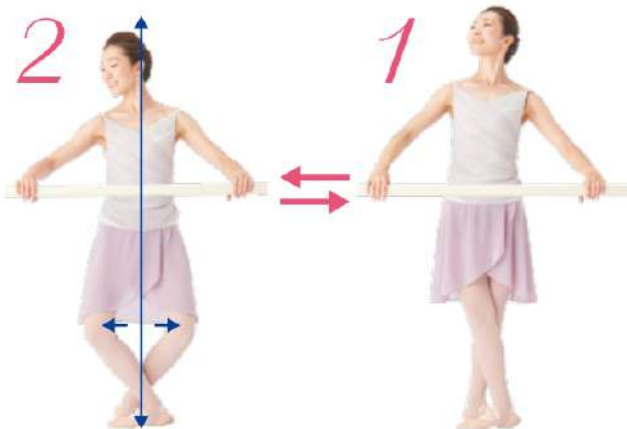
お尻が後ろ脚にのりがち。肩と骨盤は床と平行を保ち、お尻の位置は脚と脚の真ん中をキープ。

カみすぎず、ストローの水の上下のように!



**5番ポジション(右足前)**

股関節から横へスライドするような気持ちで、ひざを曲げます。かかところが浮かないように気をつけて。



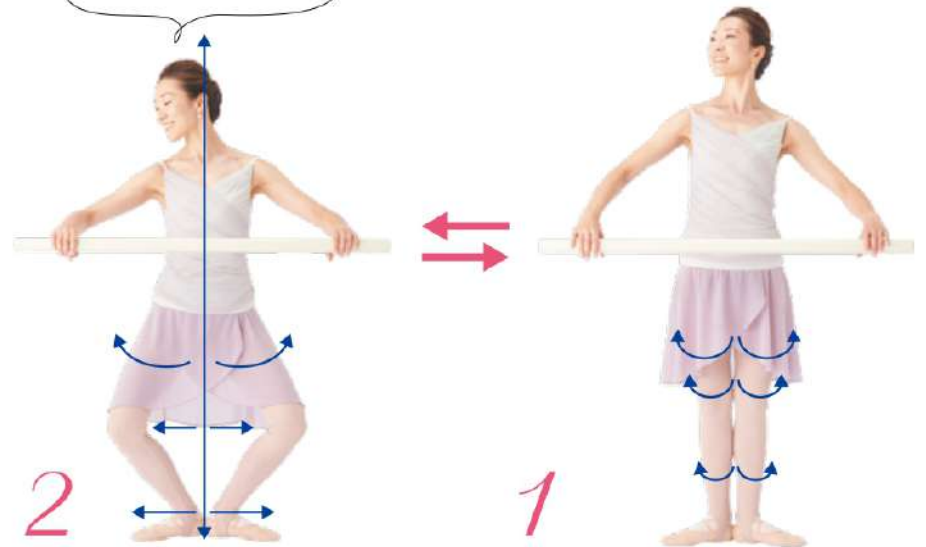
# demi plié ドゥミ・プリエ

demi plié: 半分折りたたむ

片脚または両脚のひざを曲げる動きです。「バレエはプリエから始まり、プリエで終わる」ともいわれ、ジャンプやステップの他、動きをつなぐ役割もします。効果としては、股関節まわりの柔軟性を高め、骨盤をしっかり立たせてくれます。

**1番ポジション**

上下に引っ張りっこ!



足の向きと同じ方向へひざを出します。かかところが浮かないギリギリまでひざを曲げます。体は下にいくけれど、上体は上へ引き上げます。

バレエは動き出す前の準備が大切。体の軸をしっかり意識して、デコルテを開きましょう。さあ、プリエしますよ!

**NG!**  
ドゥミ・プリエではかかとを上げません。足は無理して180度開こうとせず、開ける角度でOK!