

En la técnica de ballet existen diferentes **posiciones de pies** que se utilizan en todos los pasos de danza ya sea para comenzarlos, en medio de un traslado o para finalizar el movimiento. Todos los bailarines, incluso los profesionales, realizan su ejercitación teniendo en cuenta estas posiciones básicas de los pies, ya que es realmente importante aprender a ejecutarlas teniendo en cuenta la correcta colocación postural y el debido trabajo muscular. De la firmeza y seguridad al hacer estas posiciones depende como podrás desenvolverte al intentar pasos de dificultad. Es importante afianzar cada conocimiento intentando no dejar pasar los errores o vicios posturales de las primeras clases, porque al avanzar en el nivel de la práctica de danza la mayor velocidad de las variaciones y ejercicios no te permitirán corregir las indicaciones iniciales.

Las siguientes imágenes nos muestran como son las posiciones de brazos y piernas:

La primera posición: Las piernas se mantienen juntas desde la cara interna de éstas, uniendo los talones por su cara posterior y rotando la cadera hacia afuera para que los pies también puedan adquirir una colocación *en dehors*, logrando elevar los arcos internos de estos. Una 1º posición ideal debería mostrar que los pies forman una línea recta.

La segunda posición: Esta vez los talones también se oponen, pero se separan lateralmente uno del otro por lo menos un pie de distancia. Los pies se disponen del mismo modo que en la posición anterior.

Tercera posición: Las piernas se colocan una delante de la otra, colocando el talón de la pierna anterior apoyado contra la mitad del pie posterior. Los dedos señalan hacia afuera como en todas las colocaciones básicas de ballet. La 3º de pies puede hacerse indefectiblemente con izquierda o derecha adelante, de acuerdo a la necesidad.

Cuarta posición: la 4º posición debe ser con un pie delante del otro, cruzados y separados como mínimo por 30 centímetros de distancia entre sí. El talón de un pie se coloca a la misma altura que los dedos del otro pie, y viceversa, formando un "cuadrado imaginario". Puede hacerse con cualquiera de las dos piernas adelante.

Quinta posición: Los dedos de los pies se direccionan hacia afuera en sentido opuesto cada uno, cruzando una pierna delante de la otra hasta llegar a tocar el talón de una los dedos de la otra en ambos casos. En esta 5º posición los pies no se separan sino que se encuentran unidos, con lo cual es necesario mantenerse erguido también en la parte superior del cuerpo para que tal cruce sea posible al bailarín. Es la posición más compleja para un alumno principiante, ya que se

necesita saber lograr una buena postura y *en dehors*. La 5° de pies se hace tanto con izquierda como con derecha adelante.



Primera Posición



Segunda Posición



Tercera Posición



Cuarta Posición



Quinta Posición