



Curso: Ballet Teen – Sábados

Material: Bloque de Yoga para el estudio de la “Sbarra Terra” o la barra en el suelo.

Objetivo: Desarrollar fuerza y control durante la preparación del cuerpo al inicio de la clase durante la “sbarra terra” o la barra en el suelo, para realizar “rises”, acción del tobillo donde las piernas están rectas y los talones suben gradualmente despegándolos del piso, hasta elevarlos por completo. El propósito principal es fortalecer los tobillos, aumentar y desarrollar el demi-pointe.

¿Dónde lo consigo? El mismo lo pueden comprar en Marshalls, TJ Maxx o Forever 21.