

DEL BALLARINO:

Delle Capriole in terzo, in quarto, in quinto, spezzate in aria, & intrecciate.

REGOLA XXXVI.

LE Capriole in terzo si imparano facilmente appoggiando le mani sopra d'una seggia, ò sopra due trespi, tenendo il piede sinistro innanzi al destro tanto che'l calcagno del sinistro giunga alla punta del destro; poi alzandosi sù la forza delle braccia, lequali insieme con le gambe stiano ben distese, passerà prima il destro, & poi il sinistro; & così passerà detti piedi tre volte quanto più presto potrà, restando all'ultimo col sinistro indietro, & lasciandosi cader leggiermente in punta di piedi.

Le Capriole in quarto, & in quinto, si faranno nel medesimo modo, eccetto, che le gambe vanno passate quattro volte à quelle in quarto, & l'ultima volta il piè destro resta indietro: & à quelle in quinto vanno passate cinque volte, & prestissimo, & si resta con il piè sinistro indietro, lasciandosi cadere, come di sopra s'è detto, leggiermente in punta di piedi: nelqual modo essercitandosi, più facilmente s'imparano à far senza stare appoggiato à cosa alcuna.

Le Capriole spezzate in aria si fanno stando la persona, come s'è detto col piè sinistro innanzi al destro, & si alza il sinistro, & subito calandolo, si alza il destro, & tirandolo presto alquanto indietro, si spinge anco subito innanzi: poi calando il destro, si fa anco il medesimo col sinistro: portando la vita più che si può dritta: & perche esse Capriole spezzate restariano à questo modo imperfette; però nel finirle, alzandosi farà una Capriola in quarto, al fin dellaquale si lascerà cader leggiermente, come s'è detto, & in punta di piedi, col piè sinistro innanzi, come si trovava in prospettiva quando principò à farle.

La Capriola intrecciata, stando nel medesimo modo, & appoggiato con le braccia per impararle meglio, & leuandosi da terra, passerà con prestezza