

Rozcvičení: Taneční průprava

Zahřívací cvičení – v rámci prostorových možností běh, poskoky, cval výskoky  
snožmo/ roznožmo.

Stoj spatný – podřep/výpon (opakovat nejméně 8x za sebou)

stoj rozkročný (A) – úklony stranou (ruce v týl, s protažením paže též na stranu  
– též 8x i vícekrát)

Procvičení zad:

Stoleček (rovný předklon – opakovat 8x táhlý pohyb na 4doby)

Hluboký oblý sklon až na zem – hmitem bez pokrčení kolen (po 8 hmitech  
alespoň 4x za sebou)

Sed v přednožení – hmity před(pastička), fajky-špičky 8x za sebou

Motýlek v sedu



placka



žába na bříše



Leh na záda – klubíčko(rozmotat – smotat 8x)

Leh na bříše – kobra (vzpor o ruce do záklonu 8x)

Lidový tanec:

Polkový krok (krok-sun-krok) na 2 doby, držení paží vbok

Cval stranou, poskok,

chůze(kombinace 4kroky vpřed, 2x podřep na místě), opakovat pokud možno po  
kruhu několikrát za sebou.