

Současný tanec (ST):

Zahřívací cvičení (jakékoliv rychlé pohyby na místě či z místa) cca 10 minut.

Rozcvičení celého těla (od hlavy, přes ramena, trup, paže, nohy tak jak děláme běžně na rozcvičce) cca 30 minut.

Švihy dolních končetin v leže i ve stoje (všemi směry)

Protahovací cvičení do roznožení (pavouk, placka, žába), do špagátu (dlouhý výpad vpřed, střecha)

Na zemi: procvičit sed na patách – vlna

Sed – uzel s přetáčením ze strany na stranu

Taneční praxe (TPx):

Procvičit sestavu na zemi , převal přes rameno vzad, zkusit zařadit další 2 prvky do sestavy dle vlastních pohybových schopností. Sestavu doma provádět dle prostorových možností místo (židle, kreslo, stolek , či jiný lehčí nábytek doporučuji odklidit někam stranou).