

Rozcvičení: Taneční průprava

Opakujeme podobné rozcvičení z pondělní hodiny. Opět použít nějaké rychlé skákavé a běhové pohyby.

Procvičení dolních končetin: podřepy/výpony, pérování ve dřepu – protáhnout zadeček nahoru ke stropu.

V sedu: fajky-špičky, krčení a propnutí v kolenou.

Klubíčko (protáhnout na záda + paže napnout za hlavu)

Sed křížený (turecký) – hluboký předklon přes nožky vpřed, úklony stranou

Sed roznožný – protahování do placky + procvičit fajky/špičky

Leh za záda – švihy DK vzhůru .

Z místa:

Zopakovat – cval, poskok, přeskok propnutý/krčený

Polkový a valčíkový krok

Chůze ve výponu/podřepu





