

Taneční průprava (TP):

Rozcvičení podobné jako minulou hodinu. Samostatná práce – každý dle svých rozsahových možností.

Po zahřátí a rozhýbání provést protahovací cvičení (placky, špagáty, žába na břiše i na zádech-do roznožení).

Procvičení zad – stolek, hnuty do předklonu až na zem, úklony stranou

Švihy DK na zádech , na břiše vzad.

Záklon v kleku i ve stoje.

Rotace hlavy, ramen i trupu.

Klasický tanec (KT):

1/ Batt. Tendu z 1. Pozice všemi směry, z 5. Pozice stranou (střídavé zavírání)

2/ plié, grand plié z 1. i 2. Pozice (pozor na držení těla)

3/ průprava na arabesky (zvedání DK vzad 45° ve vytočení – koleno stranou, malík ke stropu) tělo nepředklánět!!

4/ z 1.poz. opakovat piruetu (soutenu – na dvou nohách) + pohyb paží

Poslech skladby: Balada pro Adélu (J. Malásek) možno stáhnout na You Tube.