

Taneční průprava (TP):

Zahřívací cvičení – běh, cval, koník, poskok, výskoky snožmo/roznožmo

Skákací panák, motýl(běh s pohybem paží „křidel“)

Čáp – výdrž na 1 noze

Cvičení na zemi:

Sed křížený (turecký) – protažení zad do předklonu přes nožky.

Sed roznožný – protažení vpřed do placky

Klubíčko – rozmotat/smotat

Každé cvičení opakovat 8 – 10x.

Cvičení z místa:

Pohyb po kruhu (po obvodu místnosti dle prostorových možností) – pochod, cval, zakopávaný běh, rytmizovaný pochod(s tleskáním do kroku)

Procvičení paží:

Předpažit, upažit, vzpažit, zapažit, připažit

Zopakovat správné držení – ruce vbok

Procvičit 2dobý a 3dobý rytmus - vhodné písně: Holka modrooká – 2/4 takt

(přezpívat, vytleskat text)

Když sem šel z hub – 3/4 takt







