

Klasický tanec (KT):

Před začátkem cvičení protáhnout a uvolnit záda(stoleček, hluboký předklon, úklony stranou s protažením paže, mírný zákoln – hlava, hrudník), prošlápnout nártu, rozhýbat kolena a kyčle.

Postavení v 1.pozici:

- 1/ plié, nelevé, grand plié
- 2/ battement tendu (vpřed-stranou-vzad)
- 3/ battement jeté - // -

Postavení ve 2.pozici:

- 1/ plié, nelevé
- 2/ úklon stranou s pohybem paže

Postavení v 5.pozici:

- 1/ plié, nelevé
- 2/ batt. tendu en croix (přední noha vpřed, zadní vzad a stranou střídavé zavírání – můžeme couvat)
- 3/ cou de pied, passé (přední vpřed, zadní vzad)

Lidový tanec (LT):

Procvičit polkové i valčíkové kroky s držením paží vbok – rovně vpřed, s natáčením loktů, v otočkách o celou doprava/doleva.

Krok přísunný s natáčením – 3 doby

Krok s přídupem – 2 doby

Krok pata-špička (pozor na nastavení jak paty tak špičky!)

DŮ: vymyslet si vlastní krokovou kombinaci v polkovém rytmu ☺