

Zahřívací cvičení (cca 15 minut), rozcvičení celého těla dle vlastních možností.

Lidový tanec (LT):

Procvičit a zopakovat kroky všech probraných lid.tanců (polka, valčík, kolesový/vrtěný, kalamajka, pata-špička, přísuny, přídupy, 2dup/3dup).

Vytvořit vlastní polkovou a valčíkovou krokovou variaci.

Vhodné písně: Kdyby byl Bavorov, Za vodou za vodou...

Současný tanec (ST):

Procvičení paží (použít všechny nezvyklé a nesouměrné pohyby)

Trup – izolace ramen, hrudníku, pánve (suny, rotace, vlny-čelně i do stran)

Švihy DK, výkopy – na místě, z místa, zkombinovat do chůze či do rotace.

Točky na 2 i na 1 noze na nelevé i v plié