

Rozcvičení – SP, každý dle svých dispozic a schopností. Provádět všechny cviky minimálně 8x.

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

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/ arabeska 45° na relevé

Ukázková videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=ap76xda8wQg>

<https://www.youtube.com/watch?v=76qQWfaoE4U>

<https://www.youtube.com/watch?v=SmRrfm1ihGg>

