

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

Klasický tanec (KT):

(Pokud není k dispozici tyč, lze jako oporu použít nějaký nábytek či stěnu.)

1/ plié, relevé, grand plié – ve všech pozicích

2/ battement tendu, jeté – ve všech pozicích krom 4. (do všech směrů)

3/ batt. fondu – z 5. pozice

4/ passé, pas de bourré – z 1. a 5. pozice

5/ arabesce 45° na relevé

Procvičení paží (projít všechny pozice), koordinace pohybu dolních i horních končetin.

Sestavit vlastní kombinaci batt. tendu na 4 doby.

Ukázky:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=oZJjbg0xUW0>

<https://www.youtube.com/watch?v=kMdNx04L0-g&list=RD0jeRqFSKEJ8&index=2>

<https://www.youtube.com/watch?v=VbyL9H1XCBY>