DV – skupina C1 zápis z hodiny – 13.10.2020

Taneční průprava:

Zahřívací cvičení: běhy, skoky, poskoky, výskoky snožmo, skákací panák (provádět na místě, nebo dle prostorových možností po obvodu místnosti)

Procvičení paží: předpažit, upažit, vzpažit, zapažit, připažit.

Kruhy: malé (kroužíme zápěstím)

Střední (od lokte)

Velké (krouží celá paže od ramene)

Zopakovat pravá-levá , otočení vpravo, otočení vlevo.

Z místa procvičit: pochod se střídáním končetin

s držením ruce v bok

s tleskáním do rytmu (na 2 doby)

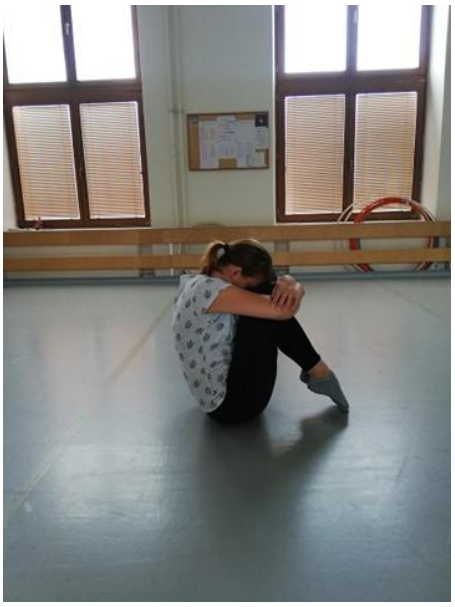
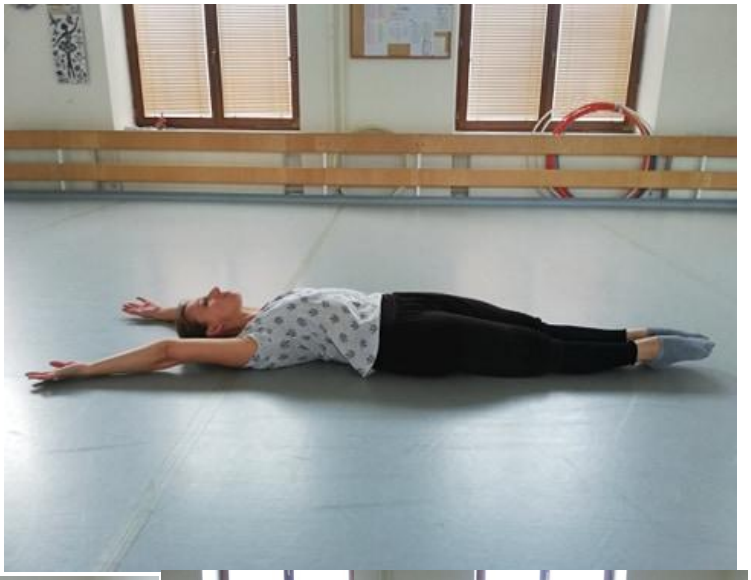
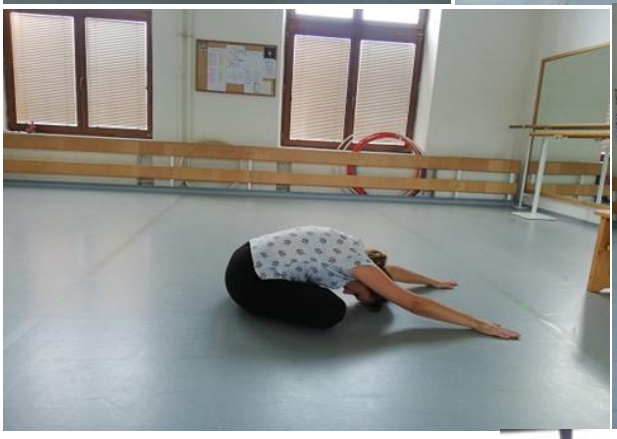
Cviky na místě:

Stoj spatný – podřepy/výpony (opakovat 8x)

Stoj rozkročný – výpady stranou (ruce v bok)

Stoj rozkročný – stoleček (rovný předklon) 8x za sebou

Oblý hluboký předklon (ruce až na zem bez pokrčení v kolenou) 4x za sebou po 8 hmitech tzv. „máchání a věšení prádla“ ☺)

Sed snožný - „pastička“

Procvičit: klubíčko, turek do předklonu, placka, leh na záda – švihy DK ke stropu