

KT(klasická tan.technika):

Stoj spatný – postavte se rovně, chodidla u sebe, zadeček i břicho stáhnout do sebe.

Procvičení hlavy – pomalu kroužíme hlavou i krkem, pokračujeme přes ramena a kruhový pohyb paží.

Stoj rozkročný – rotace trupu, úklony, hluboký předklon až dlaně k zemi, bez pokrčení kolenou!

Postavení v 1.pozici:



Procvičujeme plié, relevé



Grand plié:



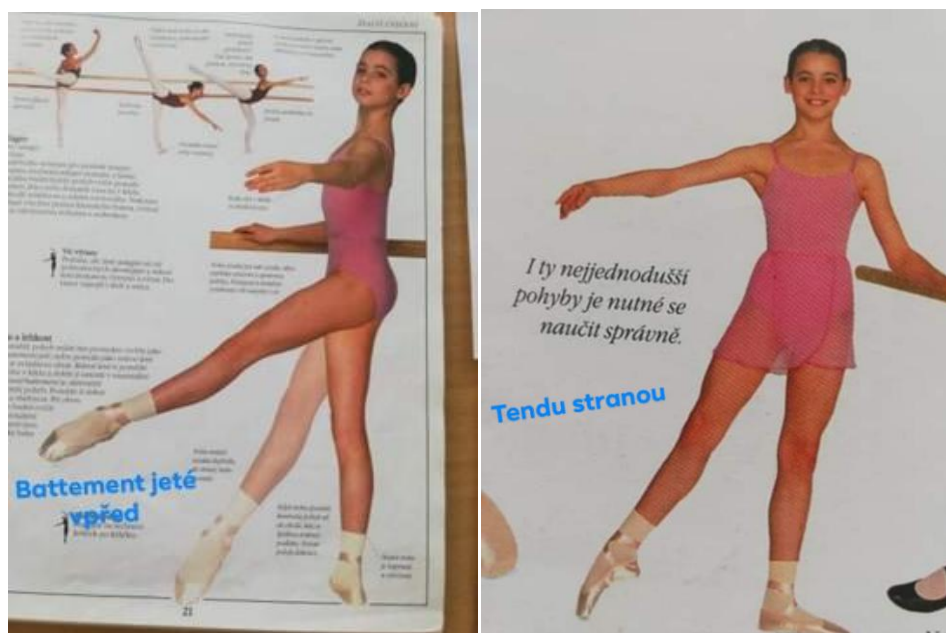
Stejné cvičení provádíme i ve 2. pozici

Pozice dolních končetin:



Zatím procvičovat jen 1. a 2. pozici

Battement tendu, jeté – vpřed, stranou, vzad:





Cvičení provádíme na obě končetiny sunutím chodidla do stran až do úplného propnutí špičky, kdy se dotýkáme podlahy pouze palcem.

Na závěr cvičení doporučuji prošvihat a protáhnout nožky a trošku se proběhnout. 😊