

Dobrý den děvčata ☺

Zdravím vás po podzimních prázdninách opět zde na našich stránkách.

Po týdnu opět budeme pokračovat v našem snažení a pevně doufám, že až se mi vrátíte zpět do sálu tak to snažení bude alespoň trochu poznat.

Taneční pohybová příprava:

Na rozcvičení – poskoky na místě, běh, pochod (i z místa pokud máte prostor)

Výskoky na 2 i 1 noze – střídáme 4x na obou, 2x na pravé, 2x na levé noze

Skákací panák, houpací panák

Ve stoji rozkročném – hluboký předklon (dlaně na zem) hmitem i s výdrží

Úklony stranou, záklon (dbejte na pevný postoj! Nepodlomit kolena, nehýbat chodidly z místa)

Na zemi – opakujeme pastičku, placku, turek (protahujeme záda do předklonu, snažíme se položit tělo na nožky, při placce až na zem)

Na závěr cvičení prošvihat nohy ve stoje i v leže.

Klasická tan.technika:

Soupis všech klasických prvků pro letošní školní rok.

Zaměřte se na první 3 a důkladně procvičujte v 1. a 2. pozici. (demi plié, grand plié a relevé).

DEMI-PLIÉ

GRAND-PLIÉ

RELEVÉ

BATTEMENT TENDU (batmán tándy)

BATTEMENT JETÉ (batmán žeté)

EN AVANT (ánaván) vpřed

EN ARRIÈRE (anarjér) vzad

SECONDE (sekond) stranou

EN CROIX (ankroa) křížem

COUPÉ (kupé)

COU-DE-PIED (kudepí)

ROND DE JAMBE (rondežám)

- PAR TERRE (par tér)
- EN L' AIR (án lér)

FRAPPÉ

SOUTENU (suteny)

Plié a relevé

PORADÍ CVIKŮ, které provádíte na hodinách baletu, se vyvíjelo po celé generace, aby vám poskytl tělesnou i duševní přípravu na tanec. Ze začátku budou cvičení poměrně pomalá a jednoduchá, ale to neznamená, že by měla být prováděna mechanicky a bezmyšlenkovitě. I jednoduché kroky krok má rysy, které mu umožňují žít vlastním životem. **Plié** (plie znamená uklonit se nebo podřepnout) a **relevé** (relevé znamená pozvednout) patří k prvním pohybům, které se naučíte. Tvoří základ téměř všech pohybů v klasickém tanci.

Příprava paží

1 Po zvládnutí pohybu čelem k tyči se otočte k tyči bokem s vnější paží v přípravné pozici. Pozici páté upravit během hudební předehry před zahájením cvičení. Když se obraceíte, nadechněte se a tělo vyřadí vzhůru. Současně s nadechem pomalu upažte vnější paží. Pohyb začíná od prstů.

Plié v první pozici

Držení tyče
Páse drž před rameny s lokty směřujícími dolů.

Zlepšuj se cvičením
Sledováním současně tanečnickovy práce je neustále opakování jednotlivých kroků, které vede k jejich vylepšování.

Seznamuj záda

Při demi plié
musíš mít paty vždy na zemi.

1 **Plié** je ideální na rozvojení na začátku hodiny. Stojíš čelem k tyči, nohy máš natažené, ramena a boky v jedné rovině a tělo vytahuj směrem vzhůru.

2 Pokrč kolena a snaž se vytvořit nohy v kyčlích. S patami na podlaze se snaž co nejvíce pokrčit kolena.

3 Při pokračování ke **grand plié** zvedni paty. Kolena pokrč tak, aby sletina byla rovnoběžná s podlahou. Při zvedání se snaž paty vrátit co nejvíce na podlahu.

14

PLIÉ A RELEVÉ

Relevé v první pozici

é nohy se brzy z na šlechna plié ve obtížné

1 Tento pohyb ti pomůže dosáhnout síly a ohebnosti nohou a chodidel. Je velice důležité spočívat celým chodidlem na podlaze.

2 Plynule zvedej najednou obě paty. Kolena nekrč a snaž se udržet vytočené nohy. Svaly na hýždích a na břiše drž stažené.

3 Pokračuj do **demi-pointe**. Mysli na pohyb vzhůru a na rovnováhu. Pomalu paty spusť. Snaž se vnímat osu každé z nohou tak, aby obě pracovaly současně.

čtvrté pozici

Opírat se o palce nebo malíčky je nebezpečné.

