

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.

Rozcvičení:

Stoj spatný – pohyb hlavy (pomalé rotace, protáhnout celý krk, otáčení hlavy)

Kroužení ramen, paží (zápěstí, lokty, celé paže)

Úklony stranou, malý předklon i záklon, hluboký předklon/záklon

Rotace trupu, výpady vpřed, do stran

Výskoky snožmo /roznožmo na místě i z místa , poskoky, přeskoky, výkopy do všech stran

Protahovací cvičení (začnete pavoukem a skončíte ve špagátu..)

Klasický tanec:

Postavení v 5.pozici – plié, relevé

Battement tendu

jeté

coupé, passé

rond de jambe

pas de bourrée

Ukázky video:

<https://www.youtube.com/watch?v=V3k-57bYun0>

<https://www.youtube.com/watch?v=6qnhlyKz1OA>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=L4sdp6v9HPs>

<https://www.youtube.com/watch?v=eJLibS3ptY0>