

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 trošku poznat.

Z minule vám nechávám ještě tohle stejné zadání na zopakování a procvičení. Někteří už foto/video poslali, takže jim děkuji a píšu bod k dobru. ☺

Po obvyklém rozcvičení si připravte krátké sestavy ze zde zadaných prvků.

KT:

- 1/ battement tendu
- 2/ - // - jeté (45°)
- 3/ couppé, passé
- 4/ pirueta soutenu, pique (vše z 5.pozice s doprovodným port de brass)

ST:

- 1/ švihy dolních i horních končetin (DK, HK)
- 2/ rotace, vlny
- 3/ kroky, točky
- 4/ polohy na zemi, převaly (vše s doprovodným pohybem paží)

LT:

1/ polkový krok – variace

2/ valčíkový krok – variace

3/ obkročák – variace

4/ kalamajkový krok – (pouze po kruhu) (paže v bok)

Jinak choreografii Enya – Only Time občas zopakovat, ať to nezapomenete úplně. (Kdyby náhodou byl absolvák nebo vánoční akce..)

Ukázky cizokrajných tanců: (Rusko, Tahiti, Španělsko)

<https://www.youtube.com/watch?v=60bkrUp1TU4>

<https://www.youtube.com/watch?v=E3KWvsAFyvA>

<https://www.youtube.com/watch?v=ig6WJr1RJZc>