

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 průprava:

Rozcvičení zopakujeme z minulých hodin.

Na místě:

Stoj spatný – podřepy/výpony

Přednožování, unožování (noha propnutá i pokrčená v koleni)

Čáp – výdrže na 1 noze

Stoj rozkročný – stoleček i máchání prádla (bez pokrčení kolen ruce až na zem)

Z místa:

Opakujeme – polkový krok (krok-sun-krok)

Přísuny stranou do výponu

Cval, pochod, poskok

Koníkový přeskok

*Vyberte si jakoukoliv oblíbenou hudbu a zkuste si vytvořit vlastní krátký taneček nebo cvičení. **Se souhlasem rodičů** můžete natočit video nebo poslat foto mě na messenger nebo do mailu. 😊*

