DV – skupina E zápis z hodiny – 4.11. 2020

TP:

Rozcvičení – zahřívací část (rychlé pohyby – běh, cval, skoky, poskoky, dřepy, výpony)

Na místě: stoj spatný – vytahování těla vzhůru/hluboký sklon dolů dlaně na zem

Stoj rozkročný – úklony, předklony /stolek/ rotace kroužení trupu

Švihy DK do všech směrů ve stoje i v leže

Protahovací cvičení – začnete pavoukem skončíte špagátem ☺

ST:

Zopakovat všechny probrané polohy na zemi – v sedu,lehu, kleku

Izolované pohyby hlavy, ramen, paží, pánve (rotace, suny)

Výpady vpřed a do stran.

Čelní i boční vlny, delfín (opačná vlna)

Krokové kombinace:

Chůze v plié/na relevé

Chůze stranou – křížený krok

Kombinace chůze a obratů, piruet