

TP:

Rozcvičení – každý dle vlastních možností. (zahřívací cvičení – rychlé pohyby min. 15 minut). Hmity do hlubokého předklonu, protažení – stolek, úklony stranou hmitem i tahem, rotace trupu, izolace hlavy, ramen, pánve.

Cvičení na zemi:

Polohy v sedu, lehu – švihy DK, vytočení v kyčlích,

Protahovací cvičení (jako vždycky), procvičit chodidla a nártý.

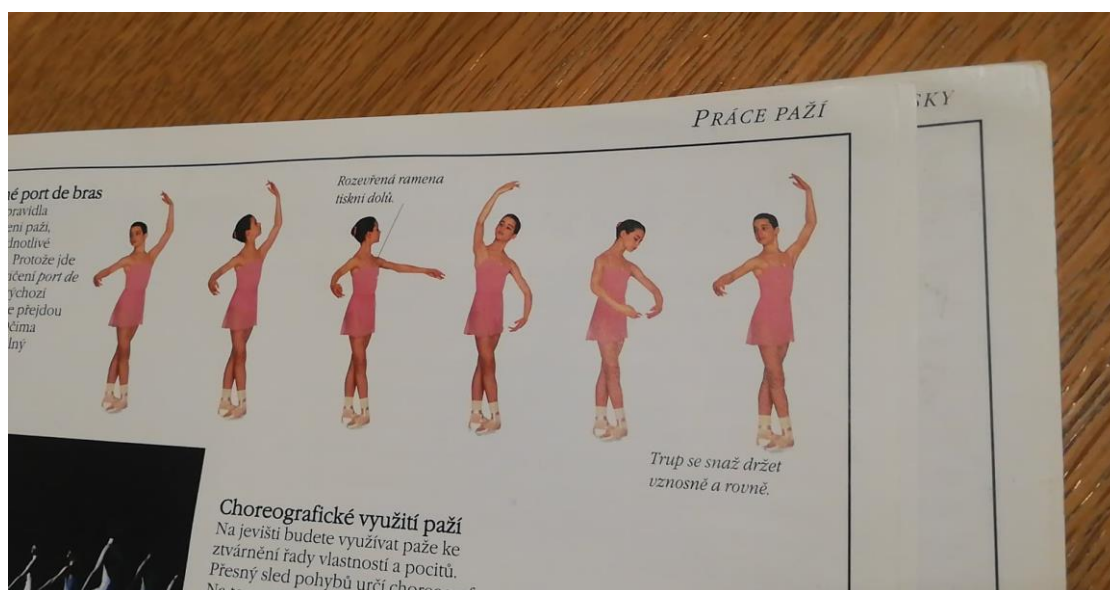
KT:

Batt. tendu, jeté – z 1. a 5.pozice en croixe

Rond de jambe par terre + port de bras

Pirueta soutenu, pique, en dehors, en dedans

Zopakovat si pozice paží – 1.,2.,3.pozice





https://www.youtube.com/watch?v=WJ928_-rck&pbjreload=101

<https://www.youtube.com/watch?v=vRmP7SHoxMs>

<https://www.youtube.com/watch?v=qsW2SSZTveI>