

TP:

Rychlé skákavé, běhavé pohyby použijeme na zahřátí těla.

Procvičení dolních končetin: podřepy/výpony, pérování ve dřepu – protáhnout zadek nahoru ke stropu

Stoj spatný: přitahujeme kolena k rameni

Ve stoje - švihy do přednožení, unožení, zanožení (střídáme končetiny, dbát na propnutí obou nohou jak švihová taj stojná a také na vzpřímené držení těla), ruce držíme v upažení

Procvičení zad: pohyb hlavy – předklon/záklon, koukáme doprava/doleva,

Kroužení

Stoj rozkročný – úklony, předklon/záklon, rotace trupu

(kroužíme v pase)

Protažení do stolečku

Leh na záda – klubíčko (rozmotat/smotat)



Leh na břiše – kobra (vzpor o ruce do záklonu)



Krčení a protažení dolních končetin



KTT:

Z minulé lekce zopakujeme v 1. A 2. Pozici:

- Plié, relevé
- Grand plié
- Battement tendu vpřed a stranou

Procvičíme kulaté držení paží v 1, 2, i 3. Pozici

Pozice paží

Paže drž před linií ramen.

1 Lehce ohnuté paže se spojují před tělem. Prsty jsou u sebe v přirozeném a elegantním gestu. Prsteníky jsou pokrčené o něco víc než ostatní prsty. Palce uvolněné, aby netrčely vzhůru.

2 Doširoka rozpaž, ale paže zůstávají před rameny. Jsou mírně ohnuté. Dávej pozor, aby ti neklešaly lokty. Prsty se snaž držet jemně a půvabně.

3 Jedna paže je pokrčená před tělem, druhá upažená do strany. Abys pozici paží udržel ve správné výši, představ si, že malíky a lokty máš něčím podepřené.

4 Jednu ruku vzpaž a drž ji půvabně ohnutou mírně před hlavou. Druhá ruka je upažená a lehce pokrčená. Při všech těchto pozicích jsou svaly na břiše a na hýždích stažené. Zádka jsou vzpřímená a ramena tlač směrem dolů.

5 Obě paže zvedni a lehce pokrč. Tvóří rám obličeje. Ramena nezvedej. I bez pohledu vzhůru bys měla cítit, že prsty nejsou až nad hlavou.

Dodržuj rytmus
Přecházej plynule z jedné pozice do druhé.