

Rozcvičení dle vlastních schopností

(zahřívací cvičení cca 15 minut, základní rozcvičení celého těla cca 20 minut, protahovací cvičení cca 15 minut – všechny polohy, od pavouka po špagát)

ST:

Procvičení paží – použít všechny nezvyklé a nesouměrné pohyby

Trup – izolované pohyby ramen, hrudníku, pánve (suny, rotace, vlny-čelně i bočně)

Švihy DK do všech stran, výkopy na místě, z místa – zkombinovat do chůze nebo rotace.

Točky na 2 i 1 noze, na relevé i v plié

Ukázky jiných tanečních stylů: (step, jazz, contemporary dance)

<https://www.youtube.com/watch?v=x-3WYlJVOxU>

<https://www.youtube.com/watch?v=tOI-dTbtyTY>

<https://www.youtube.com/watch?v=3DQRULMZD1M>