

Děvčata, nebudu již zadávat rozcvičky, jelikož je dobře znáte a jsou vesměs pořád stejné. Vždy postupujete stejně. Nejdříve zahřívací rychlé cvičení, abyste rozehrály tělo. Potom rozhýbání jednotlivých částí těla (hlava, krk, ramena, trup, záda, ruce, nohy). A nakonec protahovací cvičení.

Protahovací cviky:

Kobra



Pavouk



Protažení podkolení ve stoje i v sedu



LT:

V lidovkách pokračujeme v učivu z minula. Opakujeme polkový a valčíkový krok. Procvičujeme pata-špička krok-sun-krok a krok s přísunem do výponu.

Držení paží je v bok. Záda držíme rovně, hlava vzpřímená.

Kroky provádět po obvodu místnosti pouze rovně , bet otoček.