DV – skupina E zápis z hodiny – 16.11. 2020

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

ST:

Procvičit rotace hlavy a krku, úklony i záklony (pozor – nepovolit krk v záklonu!)

Pohyby ramen – rotace, suny

Izolace hrudníku, pánve (suny do stran i vpřed/vzad, kroužení)

Vlny celého těla čelně i bočně (ve stoje i kleku)

Převaly na zemi, uzlový sed

Protažení v překážkovém sedu

Protažení a ohnutí nártů

KT:

Postavení ve 4. a 5.pozici, procvičovat plié a relevé ve všech pozicích.

4.pozice

5.pozice