

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.

---

TP:

Skokové kombinace:

Cval – nůžky – cval – čertík

Cval – čertík s obratem

Nůžky vzad s obratem

Cval – grand jeté

KT:

Skoky v pozicích (sauté, sissone, échappé)

<https://www.youtube.com/watch?v=9kWmpPXl5Tk>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=5khjHsE4lHw>

Rotace ve výskoku:

Čtvrtky, půlky, celá točka

Poskoky s půlobratem

Poskoky s přednožením/unožením

Protažení – záda :







