

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.

---

KT:

Opakujeme plié a relevé v 1.a 2.pozici

Špatné postavení



správné postavení



Špatně



správně



Grand plié v 1., 2., a 5.pozici





Video: ukázka ruské baletní školy (protahovací a rozsahové cvičení)

<https://www.youtube.com/watch?v=7gaWTOXKpUE>

<https://www.youtube.com/watch?v=FpAQen26OnU>