

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.

---

LT:

Zopakovat polkové a valčíkové kroky po kruhu i v otočkách.

Cval stranou + 2dup i 3dup

Obkročák , poskočný s půlobratem

Patošpičkový krok

Vymyslet si vlastní polkovou variaci.

Ukázky slovenského folklóru:

<https://www.youtube.com/watch?v=sK4VNmaIjHE>

<https://www.youtube.com/watch?v=W1bDltq5jos>

česká polka

<https://www.youtube.com/watch?v=dONXZBrje2w>