

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:

Variace – batt. tendu, batt. jeté z 5. Pozice en croixe

Plié, relevé, grand plié ve všech pozicích (plynulý přechod z pozice do pozice)

Grand battement (velké švihy – z 1.pozice všemi směry)

Passé, pas de bourrée

Rond de jambe par terre (kroužící noha na zemi), en l'air 45° (kroužící noha zvednutá)

Ukázková videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=6qnhlyKz1OA>

https://www.youtube.com/watch?v=zpSC9_NlUyw

<https://www.youtube.com/watch?v=BVM8AP3luyI>

<https://www.youtube.com/watch?v=VbyL9H1XCBY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ztY4aPjrs4o>

