DV – skupina C-2 zápis z hodiny – 23.11. 2020

!!POZOR!!

Na stránkách školy naleznete nové informace ohledně výuky v ZUŠ od 25.11. 2020.

My zatím pokračujeme distanční formou výuky.

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.

TP:

Cviky do prostoru:

Kombinace – chůze/běh, pochod/poskok, cval/koník,

Přeskoky – propnuté/krčené

Opakujeme kroky – polkový, s přísunem, s přídupem, chůze na 3doby

Valčíkový krok (1větší a 2 malé přešlapy)

Při pohybu z místa držíme tělo a hlavu vzpřímeně!

Paže držíme v bok nebo v mírném upažení.

Na místě:

Švihy DK ve stoje vpřed a stranou

Švihy HK ve stoji rozkročném – paže střídavě nahoru/dolů , kroužení (vpřed/vzad velké kruhy).

Cviky na zemi:

Žába na břiše i na zádech

Houpačka na břiše

Zvedání nohou za hlavu

klek za uši