

!!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 rozehrály tělo. Potom rozhýbání jednotlivých částí těla (hlava, krk, ramena, trup, záda, ruce, nohy). A nakonec protahovací cvičení.

Prostorové cvičení:

Krokové a skokové vazby, kombinace např:

Cval/čertík – rovně, s obratem

Cval/nůžky, cval/obrat, poskoky z místa s obratem,

Chůze se švihem vpřed/stranou,

Chůze na 3doby s pohybem paží

Kroky v demi plié stranou/vpřed

Ukázkové video: contemporary dance

<https://www.youtube.com/watch?v=09yJUYDrBzg>

<https://www.youtube.com/watch?v=sEKZj-H7qa8>

troška pováleníčka po zemi ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=E69uSIsTvFc>

