

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:

Krokové vazby do prostoru:

Chůze, běh, cval, poskok, dvojposkok

Pérování v kolenou do podřepu, výpon

Krok s přísunem do výponu, krok s přídupem

Pata-špička rovně, poskok se čtvrtobraty na 4doby

Polkový krok rovně i v otočkách

Ukázky lidových tanců z Čech a Moravy:

https://www.youtube.com/watch?v=b1869AAfG5U&list=PLzOJZnfbp68oI9ErzW_laa3Uvhp6h4Up9&index=22

https://www.youtube.com/watch?v=KriiOeCtpFA&list=PLzOJZnfbp68oI9ErzW_laa3Uvhp6h4Up9&index=1

https://www.youtube.com/watch?v=Cr_YZ4a2u5k

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