

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 a půlobraty na 4doby

Polkový krok rovně i v otočkách

Valčíkový 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=b1869AAfG5U&list=PLzOJZnfbp68oI9ErzW_laa3Uvhp6h4Up9&index=22)

[https://www.youtube.com/watch?v=KriiOeCtpFA&list=PLzOJZnfbp68oI9ErzW\\_laa3Uvhp6h4Up9&index=1](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=Cr_YZ4a2u5k)

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

Lidové kroje :

Český kroj – Plzeňsko



Moravské kroje:

Valašsko





## Hanácko – Vyškovsko





Moravské slovácko:



Kyjovský kroj





Vlčnovský kroj a další..







Moravské kopanice



