

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:

Zopakovat všechny doposud probrané kroky, poskoky, přídupy, točky o půlku i o celou.. na 2 i na 1 noze.

Ukázky lidových krojů z Čech a Moravy:



český kroj – Plzeňsko

Český kroj



Moravské kroje:



Valašsko

Hanácko – Vyškovsko



Moravské slovácko:



Kyjovský kraj



Vlčnovský kroj a další..





Moravské kopanice



