

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.

---

KT:

Procvičujeme postavení v 1., 2., 3.pozici



Opakujeme demi plié a relevé (pozor na držení těla!)



Grand plié



Battement tendu – (výsun končetiny z výchozí pozice na špičku a zpět)

Vpřed, stranou, vzad



Místo tyče v domácím prostředí použijte k přidržení vhodný nábytek (židle, stůl, skříň) nebo se opřete o stěnu. 😊

