

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, ST, LT:

Praxe - blíží se opět konec druhého distančního období. Proved'te výcuc ze všech předmětů, z každého vytvořte krátkou sestavu, natočte nebo nafoťte a pošlete.

Jinak chválím ty, co už poslali minule, někteří už dokonce 2x. 😊

Ukázkové video:

<https://www.youtube.com/watch?v=-XjEA4P-tHk>

<https://www.youtube.com/watch?v=K6WuY6994zg>

<https://www.youtube.com/watch?v=kQlJ6hWhqdY>

troška tanečního humoru:

<https://www.youtube.com/watch?v=78pflukWFBo>