

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.

---

TP:

Zopakovat cvičení ze všech listopadových lekcí. Procvičit krokové vazby do prostoru.

Kombinace: chůze/poskok, cval/běh, výskokysnožmo/roznožmo

Polka/pata-špička

Valčík/přísuny (rovně i v otočkách)

KT:

Plié/relevé, grand plié

Batt. tendu, jeté 45°

Demi dégagé z 1. I5.pozice

Coupé, passé z 1.pozice

Praxe:

Vytvořit vlastní sestavy z výšše zadaných prvků.

Na zemi:

Cviky pro vytočení kyčlí







