

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.

---

Opakování na příští týden:

KT:

Všechny doposud probrané prvky v pozicích 1., 2., a 5.

(plié, relevé, grand plié, battement tendu, jeté, rond de jambe par terre, coupé, passé, développé, grand battement, pas de bouree, piruety soutenu/pique, en dehors/en dedans, demi dégagé, arabeska/attitude 45°)

ST:

Izolace hlavy, ramen, hrudníku, pánve

Vlny – čelní, boční, delfín

Sunny, rotace, švihy DK i HK, pohyby paží

Sedy, kleky, převaly

LT:

Polka, valčík, obkročák hladký/poskočný, kalamajka, vrtěné, točky na 2 i na 1 noze, pata-špička, mazurka,

Všechny kroky rovně i v otočkách. ☺