

TP:

Opakování z minulých cvičení na příští týden:

Z místa – všechny doposud probrané kroky (chůze, pochod, běh, cval, koník, poskok, přeskok propnutý)

Polkový krok, přísuny, poskočný krok – ruce v bok

Na místě – základní polohy paží

Podřep/výpon

Přednožení, unožení, čáp

Stoj rozkročný – stoleček, hluboký předklon, úklony stranou

Na zemi – sed snožný, sed roznožný, turecký, sed na patách, leh na záda/na břicho, klek vysoký, na 1 koleno

Protahovací cviky – pastička, placka, žába, vytahování za paty, klubíčko, kobra, propínání DK ke stropu.

---

Ukázkové video: protahovací cvičení v ruské baletní škole

<https://www.youtube.com/watch?v=7gaWTOXKpUE>

