

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.

Dnešní záznam z praktických cvičení v sále:

(Procvičení probrané látky s druhou polovinou skupiny.)

TP - procvičení všech probraných kroků a skoků v kruhu i diagonálně.
(cval, poskok, chůze hladká, přísuny stranou i vpřed, polkový krok) držení ruce v bok, ve dvojici křížené držení.

PX - diagonálně krokové vazby, přeskok propnutý, zakopávaný běh, variace.
Improvizace - veselé a smutné téma (rozlišení tóniny dur a moll v hudbě).