

Děvčata, nebudu již zadávat rozcvičky, jelikož je dobře znáte a jsou vesměs pořád stejné. Vždy postupujete stejně. Nejdříve zahřívací rychlé cvičení, abyste rozehřály 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.)

ST - základní rozcvičení celého těla, pohyby ramen, hlavy, hrudníku, protažení zad, SDT v pohybu z místa, rozsahové cvičení na zemi.

LT - opakování polkových a valčíkových variací, kombinace pata-špička - cval - 2dup/3dup, držení paří v bok, SDT v pohybu v páru, kalamajkové kroky rovně i po kruhu.