**DV – skupina E** zápis z hodiny – 14.12. 2020

Dnešní záznam z praktických cvičení v sále:

|  |  |
| --- | --- |
|  | TP - rozcvičení do čtverce SP, posilovací cvičení (břicho, záda, DK), protahovací cvičení (rozštěp, špagát, žába) uvolnění a rozsah kyčlí.  KT - sestava demi plié (1. - 5- pozice), batt.tendu, švihy DK, Kniaseff technika. |