

Děvčata, zdravím vás v novém roce a přeji hodně zdraví. Bohužel opět máme v tanečním sále zavřeno, takže zadání pro cvičení na doma vám posílám opět sem na naše stránky. ☺

Základní rozcvičení z předešlých lekcí zůstává stejné, pořadí cviků je možné obměnit. Je ale dobré dodržet základní sled cvičení. 1/ - zahřívací cvičení (rychlé a skákavé pohyby), 2/ - rozhýbání kloubů a páteře (krčení/propínání, úklony/předklony/záklony, rotace/švihy/zvedání), 3/ - protahovací cvičení (pastičky, placky, špagáty, atd..).

Pondělí 4.1. :

Provést základní rozcvičení a zjistit své schopnosti a možnosti po vánočních svátcích ☺ .

KTT:

Opět procvičíme chodidla – ohýbání nártů (fajky-špičky)

Výpony na relevé, podřepy – pérování v kolenou

Výdrž ve výponu,

dále výdrž na 1 noze (druhá noha od země v libovolné, ale přesné poloze).

Všechny cviky provést nejméně 8x.



Zopakovat postavení ve pozicích 1., 2., a 3.

Středa 6.1. :

TP:

Krokové vazby v prostoru – chůze, běh, cval, poskok (procvičit dle prostorových možností domácího prostředí). Možno vytvořit si vlastní variace a nebo jen procvičit prvky jednotlivě za sebou.

Protahovací cvičení : pastička, placka, žába, střecha, pavouk





