

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..).

Po – 4.1. :

KT:

Zopakovat ostavení ve všech pozicích 1. – 5. + pozice paží.



Plié a relevé ve všech pozicích kromě 4.poz.!

Batt. tendu i jeté z 1.pozice a z 5.pozice se střídavým zavíráním DK

Rond de jambe o čtvrtku z 1.poz.

Zvedání DK na arabesky vzad na 45°



Coupé , passé z 1. i 5.pozice



St – 6.1. :

Provést základní rozcvičení dle návodu.

Protahovací cvičení:

Výpady, střecha, pavouk, rozštěpy, placky, špagáty – po vánocích raději opatrně
ať si nepřivodíte novoroční úraz! ☺



