DV – skupina F zápis z hodin – 4.1. a 7.1. 2021

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 klubů a páteře (krčení/propínání, úklony/předklony/záklony, rotace/švihy/zvedání), 3/ - protahovací cvičení (pastičky, placky, špagáty, atd..).

Po – 11.1.

ST:

Procvičení všech izolovaných pohybů – hlava, ramena, paže, hrudník, pánev (suny, rotace, vlny)

Švihy DK i HK

Rotace trupu, úklony, záklony – vše do dlouhého protažení

Krokové vazby:

Chůze v plié i na relevé

Chůze křížená stranou

Kombinace cval-poskok, cval-nůžky/čertík

Piruety soutenu, en dehors

Čt – 14.1.

Ukázkové video:

https://www.youtube.com/watch?v=leA1D0ml7aw

https://www.youtube.com/watch?v=dRYiMIiFP20&list=RDleA1D0ml7aw&index=4

https://www.youtube.com/watch?v=FugQidwmyqs

Podle inspirativních videí si zkuste vytvořit podobné vlastní variace. Hudební výběr nechám na vás.