

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..).

Út – 12.1.

KTT:

Postavení v 1. – 5. pozici čelně i bokem k tyči (k opěrnému nábytku či stěně)

Procvičení a prošlápnutí chodidel

Plié a relevé v pozicích 1 a 2 (dát pozor na SDT a správné postavení chodidel a kolen) s doprovodným pohybem paží – port de bras (1., 2., 3., pozice paží)





Battement tendu – vpřed, stranou , vzad



Zvedání DK na arabesky 45°

Čt – 14.1.

LT:

Opakování probraných prvků za pololetí:

Polkový krok rovně i v otočkách, taktéž valčíkový krok

Pata-špička, cval – kombinace

Přísuny, přídupy (2dup, 3dup)

Kalamajkový krok rovně

Poskočný obkročák v otočkách

Točky na 1 noze (o půl i o celou)

Obkročák – ukázky

https://www.youtube.com/watch?v=KriiOeCtpFA&list=PLzOJZnfbp68oI9ErzW_laa3Uvhp6h4Up9

Kalamajka

https://www.youtube.com/watch?v=cndEFFLmhWY&list=PLzOJZnfbp68oI9ErzW_laa3Uvhp6h4Up9&index=25

Mazurka

https://www.youtube.com/watch?v=X_NVyBak9cw&list=PLzOJZnfbp68oI9ErzW_laa3Uvhp6h4Up9&index=4

Čt – 7.1.