
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 18.1.

TP:

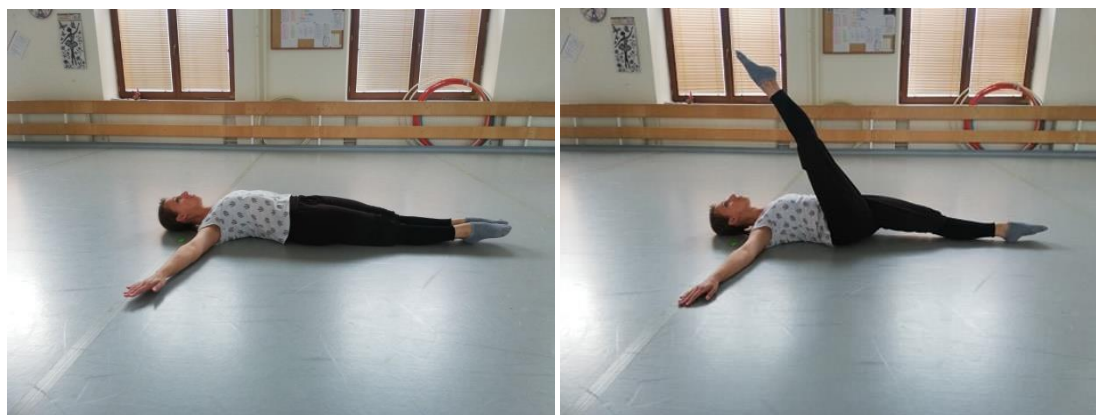
Zahřívací cvičení – v rámci možností prostoru – běh, cval, poskoky, výskoky (snožmo/roznožmo/na 1 noze)

Stoj spatný – podřep/výpon

Stoj rozkročný – úklony stranou (ruce v týl, s protažením paže stranou)

Stoleček – rovný předklon – opakovat 8x táhlým pohybem vpřed do roviny a zpět nahoru do rovného postavení.

Leh na záda – přednožování DK ke stropu tahem, švihem 4x pravá/4x levá noha



Sed snožný – pastička, fajky-špičky-zadek

Sed roznožný –procvičujeme fajky-špičky, protažení do placky, proplutí přes roznožení na břicho do žabky.



Středa 13.1.

LT:

Polkový krok (krok-sun-krok), pata-špička

Cval stranou i vpřed

Přísuny na 3dob, přídupy na 2doby

Chůze s podřepem (4kroky, 2podřepy)

U všech kroků držíme ruce v bok.

Ukázky lidových tanců z Valašska:

<https://www.youtube.com/watch?v=s5Ewqf5bZGk>

<https://www.youtube.com/watch?v=WD2hKXcQRtk>

