DV – skupina F zápis z hodin – 18.1. a 21.1. 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.

KT:

Pololetní opakování:

provést pouze na volnosti (bez tyče/opory/)

plié, gran plié, relevé – ve všech pozicích i s port de bras (koordinace paží)

batt. tendu, jeté – 45° všemi směry

grand battement – 90°, 120° všemi směry z 1. i 5. Pozice

rond de jambe par terre

batt. développé en croixe 45°

coupé, passé (postavení na relevé)

piruety – soutenu, pique, en dehors/dedans

---

https://www.youtube.com/watch?v=L4sdp6v9HPs

https://www.youtube.com/watch?v=m4A6PLeGIB4

https://www.youtube.com/watch?v=Eo0sEoj-6Oo

https://www.youtube.com/watch?v=qsW2SSZTveI

Čt – 21.1.

ST:

Opakování – jazz:

Rozhýbání celého těla – izolace pohybu (hlava, ramena, hrudník, pánev, paže, nohy)

Rotace, suny, švihy, impulsy, vlny(čelně, bočně, delfín)

Protahovací cvičení

Ukázková videa:

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

https://www.youtube.com/watch?v=dRYiMIiFP20&list=RDleA1D0ml7aw&index=2

https://www.youtube.com/watch?v=seJZmYeKgz4

Čt – 14.1.