

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..).

Út – 19.1.

ST:

Rotace trupu, hlavy, ramen, pánve

Úklony, předklony, záklony (ve stoje, v kleku, v sedu)

Suny hrudníku, pánve (izolovaný pohyb – hýbe se pouze daná část těla)

Švihy DK i HK (ve stoje, v lehu)

Procvičení kolen a nártů – krčení/propnutí (maximální zakrčení i propnutí)

Vlna čelní/boční – ve stoje, v kleku

Ukázkové video jazzové techniky:

https://www.youtube.com/watch?v=CC_IQ8gtIls

rytmické cvičení ☺

https://www.youtube.com/watch?v=IDvIo_LRIZ4

Čt – 21.1.

Praxe:

Vytvořit krátké sestavy – zadání:

KT: - plié/relevé z 1.a 2.pozice + pohyb paží

Battement tednu z 1.a 5.poz. všemi směry (vpřed, stranou, vzad) + pohyb paží

Coupé, passé z 1 pozice + pohyb paží

ST:

Variace – chůze, poskok, cval, otočky vpravo/vlevo

Variace – sed, leh záda/břicho, převal, nohy za hlavu, svíčka

Pro všechny variace doporučený rytmus ve 4/4 taktu! (počítáte na 2 nebo na 4)

Poslat foto či video (mail, mess, WhatsApp)

