

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..).

Po – 25.1.

KT: (zůstává z minula)

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 croix 45°

coupé, passé (postavení na relevé)

piruety – soutenu, pique, en dehors/dedans

ST:

z místa – všechny typy chůze (přirozená, taneční na špičku, na relevé, v plié, stranou, křížená chůze s obratem)

cval čelně/stranou, s obratem

poskoky, přeskoky (nůžky, čertík)

běh (přirozený, zakopávaný, dlouhý, taneční na špičku)

skokové vazby s obratem ve vzduchu

krokové vazby a variace z předešlých lekcí

na místě – stoj spatný, stoj rozkročný, výpady do stran, vpřed i vzad

předklony (hluboký až dlaně na zem, stoleček), úklony, záklon

rotace trupu, hlavy, ramen

suny hrudníku, vlny, delfín

pohyby paží:

všechny základní polohy, držení v bok, v týl

kroužení paží (zápěstí, lokty, celé paže), vlny, švihy

improvizace pohybu paží (využít všechny nezvyklé polohy a útvary)

Opakování jazzu z minulé lekce.

LT:

Zopakovat základní kroky tanců Čech, Moravy a Slovenska.

U veškerých cvičení dbát na SDT!!!

Čt – 28.1. pololetní pokoukání

GISELLE / ROYAL BALLET / complet ballet performance 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=FxlC-3C5aDU>

