

Taneční průprava:

Pololetní opakování:

Procvičení paží:

předpažit, upažit, vzpažit, zapažit, připažit

Kruhy: malé (kroužíme zápěstím)

Střední (od lokte)

Velké (krouží celá paže od ramene)

Vlny malé, střední, velké

Zopakovat pravá-levá , otočení vpravo, otočení vlevo. (otáčíme za loktem)

Z místa procvičit:

pochod se střídáním končetin, s držením ruce v bok

s tleskáním do rytmu (na 2 doby)

cval, koník, poskok, přeskok

krokové vazby – chůze/běh, pochod/poskok

Cviky na místě:

Stoj spatný – podřepy/výpony (opakovat 8x)

Stoj rozkročný – výpady stranou (ruce v bok)

Stoj rozkročný – stoleček (rovný předklon) 8x za sebou

Oblý hluboký předklon (ruce až na zem bez pokrčení v kolenou) 4x za sebou po 8 hmitkách tzv. „máchání a věšení prádla“ ☺)

Sed snožný - „pastička“

Sed roznožný – placka (do protažení na břicho)

Polohy v sedu a lehu a probrané cviky v nich. (turek, klubíčko, svíčka, ..)

Praxe:

Vyberte si k poslechu oblíbenou hudbu a vytvořte krátkou vlastní choreografii.
☺

Prosím poslat foto či video ze zadání této samostatné práce. (do mailu nebo messenger)

Pololetní pokoukání – záznam baletu Louskáček (Mariinské divadlo r.2014):

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