

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 – 1.2.

LT:

Polkové a přísunné kroky, 2dup, 3dup

Pata-špičkové kombinace, cval

Točky o celou na 2 i na 1 noze

Točky v poskoku, v přeskoku

Poskočný obkročák

Náslech skladeb:

<https://www.youtube.com/watch?v=IEWr9t74MJw>

https://www.youtube.com/watch?v=hS3_xZPFRUA

Čt – 4.2.

ZAK: (základy akrobacie)

Seznam probraných cviků:

Kolíbka, svíčka, sudy, převaly (tzv. balíček, roznožený balíček)

Kotoul vpřed, kotoul vpřed do roznožení

Kotoul vzad, kotoul vzad do roznožení, do kleku na 1 koleno

Přemet stranou (tzv. hvězda)

Rondat

Most z lehu do lehu, z lehu do stoje

Most ze stoje do stoje (s dopomocí i bez)

Stoj o rukou (s dopomocí i bez)

Přemet vpřed (stojka do mostu – s dopomocí)

Z bezpečnostních důvodů tato cvičení v domácím prostředí provádět nedoporučuji!! (Zadání je pouze informativní – co všechno jsme již dělali.)

A pokud ano, tak pouze v případě, že je k dispozici dostatečný prostor a zákonný zástupce, případně jiná důvěryhodná osoba starší 18 let, která je schopná poskytnout dopomoc!!!