

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..).

Pondělí – 8.2.

TP:

Pohyb z místa

Chůze pochodová s protipohybem paží

Chůze taneční (vytočená), chůze v plié, na relevé

Poskok , koník, nůžkový přeskok

Běh zakopávaný, dlouhý

Při těchto cvičeních držíme ruce v bok a dbáme hlavně na SDT (správné držení těla)!!

Pohyb na místě

Přítahování kolene k rameni

Přednožení, unožení, zanožení (totéž procvičit i jako švihy DK)

Výpady stranou a vpřed



Hluboký předklon, stoleček (tahem i hmitem)



Střecha – celá chodidla, střecha – nártý



Středa – 10.2.

LT:

Procvičujeme – polkový a valčíkový krok

Cval vpřed i stranou, cval +2dup, 3dup

Otočky vpravo, vlevo o 90° a 180°

Přísuny stranou (na 3doby do výponu)

Držení paží typické pro lidový tanec:

Při volném pohybu – v bok, v bok v pěst, založené



Při točkách



