DV – skupina C1 zápis z hodiny – 9.2. 2021

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..).

TP:

Taneční průprava:

Rozcvičení zopakujeme z minulých hodin.

Na místě:

Stoj spatný – podřepy/výpony
Přednožování, unožování (noha propnutá i pokrčená v koleni)
Čáp – výdrže na 1 noze
Stoj rozkročný – stoleček i máchání prádla (bez pokrčení kolen ruce až na zem)

Z místa:

Opakujeme – polkový krok (krok-sun-krok)
Přísuny stranou do výponu
Cval, pochod, poskok
Koníkový přeskok

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

Praxe:

Poslech skladby : cirkusová znělka – Cirkus Renz

https://www.youtube.com/watch?v=bWNRU-GlYjU

Vzpomeňte na minulý rok (ještě před koronou) na nácvik představení „Cirkus“

Vyberte si jednu z cirkusových postav (Principal, klaun, provazochodec, akrobat, tanečnice, kůň, slon, opice) a zkuste si vytvořit vlastní improvizaci na toto cirkusové téma. ☺