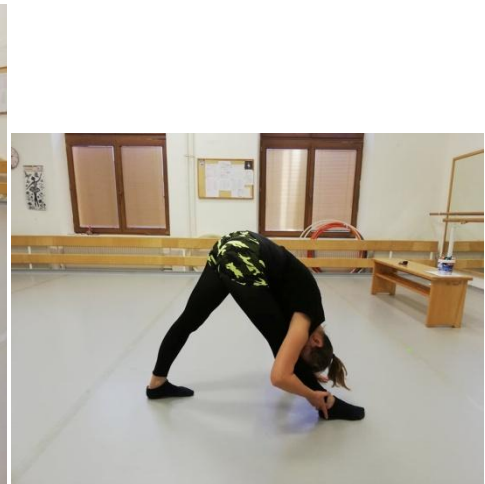
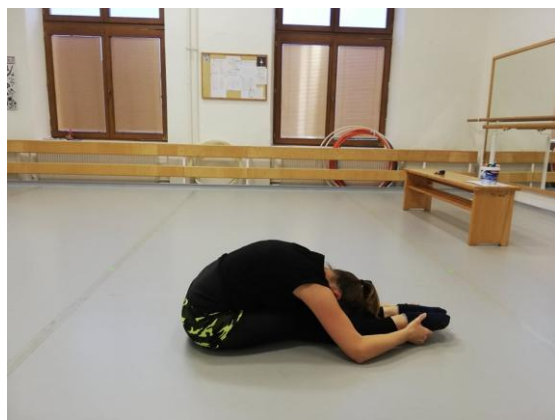


Základní rozcvičení z předešlých lekcí zůstává stejné, pořadí cviků je možné obměnit. Je ale dobré dodržet základní sled cvičení. 1/ - zahřívací cvičení (rychlé a skákavé pohyby), 2/ - rozhýbání kloubů a páteře (krčení/propínání, úklony/předklony/záklony, rotace/švihy/zvedání), 3/ - protahovací cvičení (pastičky, placky, špagáty, atd..).

Po – 15.2.

opakování protahovacích cvičení:







Čt – 18.2.

PX:

Náslech skladeb a následná improvizace:

Balada pro Adélu

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

Enya – Only Time

<https://www.youtube.com/watch?v=PcgXLz-WvGQ>

(obě skladby jsme už někdy měli v nácviku, zkuste vzpomenout a případně si něco vytvořit ☺)