DV – skupina C1 zápis z hodiny – 16.2. 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:

Pohyb z místa

Procvičujeme kombinace kroků a drobných skoků:

Chůze – běh

Pochod – poskok

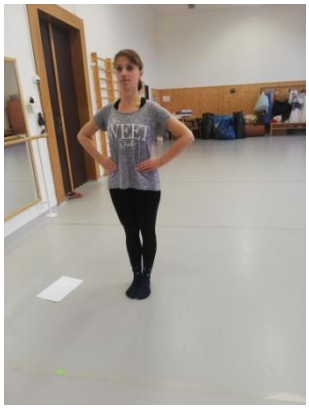
Polkový krok – cval

Přeskok propnutý/krčený

Otočky doprava/doleva na místě i z místa

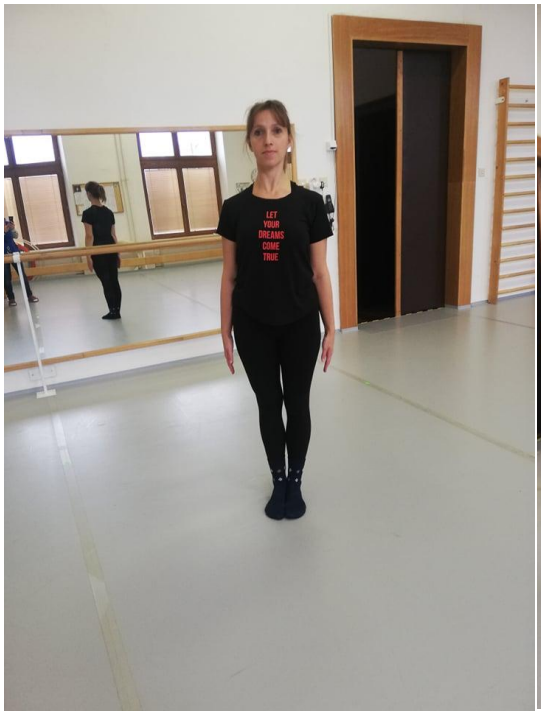
Koník – poskok (v tečkovaném rytmu)

Paže držíme převážně v bok (při přeskoku v mírném upažení, při točkách lehce od těla).

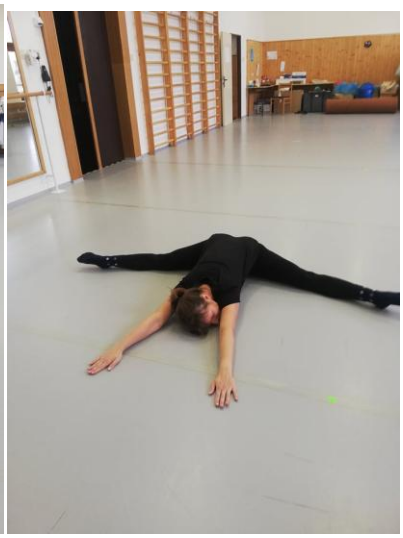


Cviky na místě a na zemi:

panák



stoleček

Přitahování kolen

Na zemi: