

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..).

Út – 16.2.

KTT:

Základní postavení v paralelní i vytočené pozici – prošlápnutí chodidel, propínání a ohýbání nártů (fajky-špičky)



Vysouvání dolních končetin do všech směrů (en avant/vpřed/, seconde/stranou/, en arrière/vzad/)



Demi plié a relevé v 1. a 2. pozici



Zvedání DK do všech směrů s výdrží (stačí 45° výška, ale dodržet postavení a vytočení obou nohou – jak zvednutá tak stojná!!)



Dégagé z 1.poz. přes 2.pozici zpět do 1.poz.



Dále procvičujeme protahování a všechny známé cviky na zemi.

Čtvrtek – 18.2.

PX:

Vytvořit krátké improvizace na tyto skladby:

<https://www.youtube.com/watch?v=gset79KMmt0> Sia: Sněhulák

<https://www.youtube.com/watch?v=9bApszuv-oM> 12 tančících princezen

3. skladbu si navrhnete sami včetně improvizace ☺ (návrhy poslat na naši skupinu)

