

Moje milé tanečnice, zdravím vás všechny po jarních prázdninách, bohužel opět zde na našich stránkách. Nedá se nic dělat, musíme to ještě vydržet a pokračovat v našem distančním domácím cvičení. ☺

Základní rozcvičení (*doporučené rozcvičení, lze zvolit i jinou formu rozhýbání a aktivování těla – pohyb venku, běh, svižná chůze, jízda na kole – s ohledem na aktuální počasí*) 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 – 2.3.

Rozcvičení - samostatná práce (každý dle svých rozsahových možností)

Po zahřátí a rozhýbání protahovací cvičení:





Procvičení zad:





Čtvrtek – 4.3.

LT:

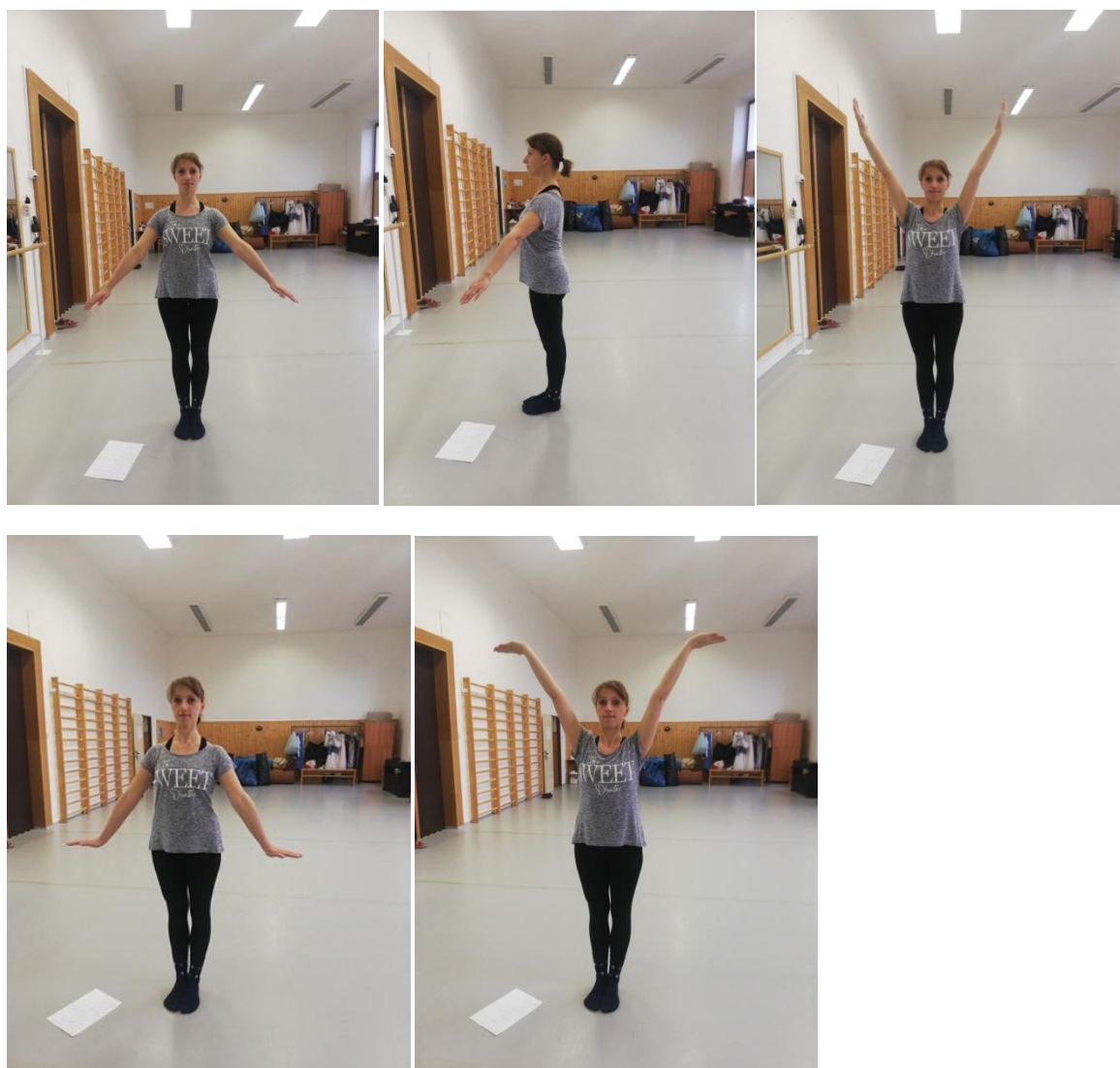
Procvičovat polkové i valčíkové variace

Kombinace – cval/2dup/3dup

Kalamajkový krok

Točky na 2 i 1 noze vpravo/vlevo, točky s přeskokem (přůprava pro vrtěné, krúcené).

Držení paží při točkách:



Základní držení ve dvojicích (v lidovém tanci):



