

Děvčata, při rozcvičování vždy postupujete stejně. Nejdříve zahřívací rychlé cvičení, abyste rozehrály tělo. Potom rozhýbání jednotlivých částí těla (hlava, krk, ramena, trup, záda, ruce, nohy). A nakonec protahovací cvičení.

Pondělí – 8.3.

LT:

Krokové vazby do prostoru:

Chůze, běh, cval, poskok, dvojposkok

Pérování v kolenou do podřepu, výpon

Krok s přísunem do výponu, krok s přídupem

Pata-špička rovně, poskok se čtvrtobraty na 4doby

Polkový krok rovně i v otočkách

Vhodná doprovodná hudba:

<https://www.youtube.com/watch?v=DJM-WVjMRFU> (2doby)

<https://www.youtube.com/watch?v=sfdLgBj-Y1Q> (3doby)

Středa – 10.3.

ST:

Polohy na zemi – průprava pro současný tanec



