DV – skupina C1 zápis z hodiny – 9.3. 2021

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 klubů a páteře (krčení/propínání, úklony/předklony/záklony, rotace/švihy/zvedání), 3/ - protahovací cvičení (pastičky, placky, špagáty, atd..).

TP:

1/ Zahřívací cvičení:

Pochod na místě (případně po pokoji dle prostorových možností)

Běh na místě , zakopávaný běh „do zadečku“

Výskoky snožmo /roznožmo (panák)

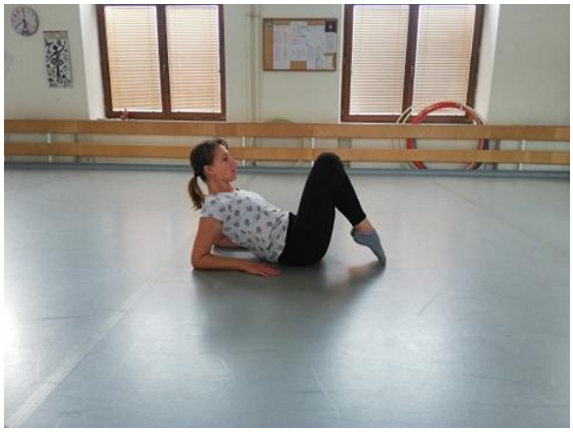
Výskoky po 1 noze, poskoky

Dále dle prostorových možností procvičovat pochod, cval, poskok, polkový krok (tzv. krok-sun-krok), přísuny a přídupy stranou.

Doprovodná hudba:

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

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

https://www.youtube.com/watch?v=oECRVVW3E3c (pochodová 2doby)

2/ cvičení na zemi: