

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 – 9.3.

ST:

průpravná cvičení na zemi:







Čtvrtek – 11.3.

Praxe:

Vytvořit krátké improvizace – doporučená hudba:

LT: https://www.youtube.com/watch?v=z3_jw5WBzSA

KT: https://www.youtube.com/watch?v=algM0c_u99k

ST: <https://www.youtube.com/watch?v=lHytjEj7B9g>

