DV – skupina B zápis z hodiny – 11.3. 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..).

Taneční průprava:

Procvičení paží:

předpažit, upažit, vzpažit, zapažit, připažit

Kruhy: malé (kroužíme zápěstím)

Střední (od lokte)

Velké (krouží celá paže od ramene)

Vlny malé, střední, velké

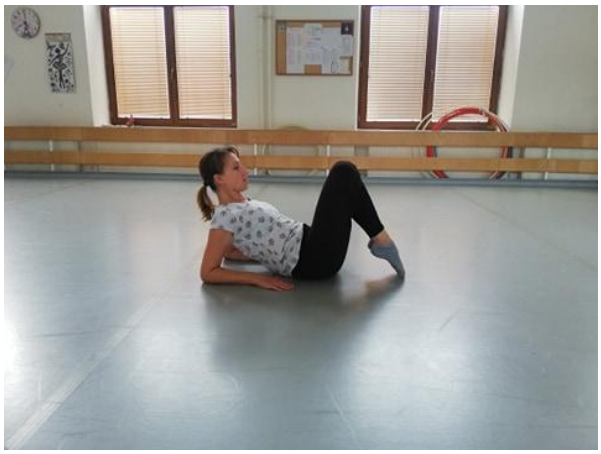
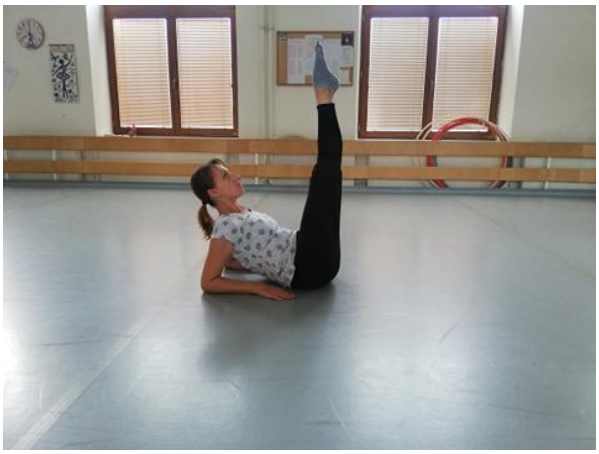
Zopakovat pravá-levá , otočení vpravo, otočení vlevo.(otáčíme za loktem)

Z místa procvičit:

pochod se střídáním končetin, s držením ruce v bok

s tleskáním do rytmu (na 2 doby)

cval, koník, poskok, přeskok

krokové vazby –chůze/běh, pochod/poskok

Procvičení na zemi: