DV – skupina C-2 zápis z hodin – 15.3. a 17.3. 2021

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

Pondělí – 15.3.

KT:

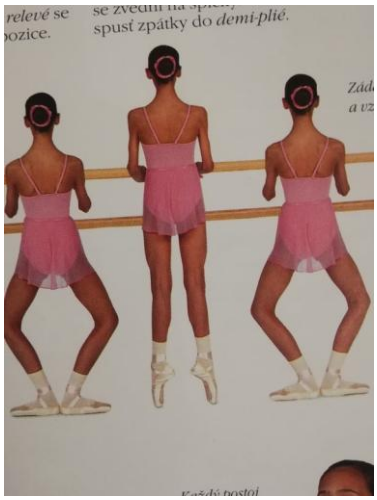
Opakujeme postavení v 1., 2., a 3.pozici

Pomalu zkoušíme přetáhnout nožky ze 3.pozice až do 5.poz.

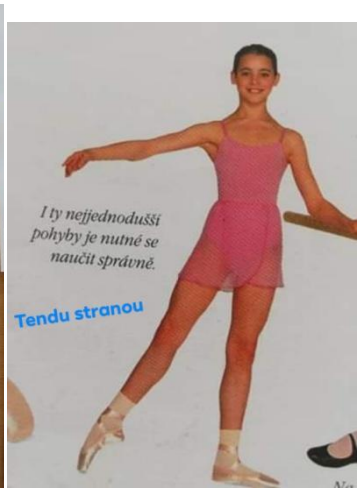
Postavení čelně k tyči (v domácím prostředí k židli, stolu, či jiné opoře..)

Plié, relevé v 1. a 2.pozici

Grand plié



Battement tednu – vpřed, stranou



Procvičení chodidel

Demi dágagé (plynulý přechod mezi pozicemi 1. – 2. – 1.)

Zvedání DK 45° – průprava na arabesky

Středa – 17.3.

TPx:

Improvizace - vlastní variace na zadanou hudbu:

https://www.youtube.com/watch?v=rvcQaNOdhZI

https://www.youtube.com/watch?v=RW6kvsBivzM

Inspirativní video:

Balet Coppélia: hudba – Léo Delibes

Choreografie – Charles V.A. Michel

Tanec loutek:

https://www.youtube.com/watch?v=6F0lo3Izaog

https://www.youtube.com/watch?v=LDYKDfM5A5s