

Po – 15.3.

KT:

Postavení v pozicích 1. – 5.

Procvičení chodidel, kyčlí, kolen (kroužení, propínání, ohýbání, vytáčení, pérování)

Vysouvání a zvedání DK – en avant

Seconde 45°, 90°
en arrière

pózy – effacé (otevřená proti divákovi)

croisé (překřížená proti divákovi)

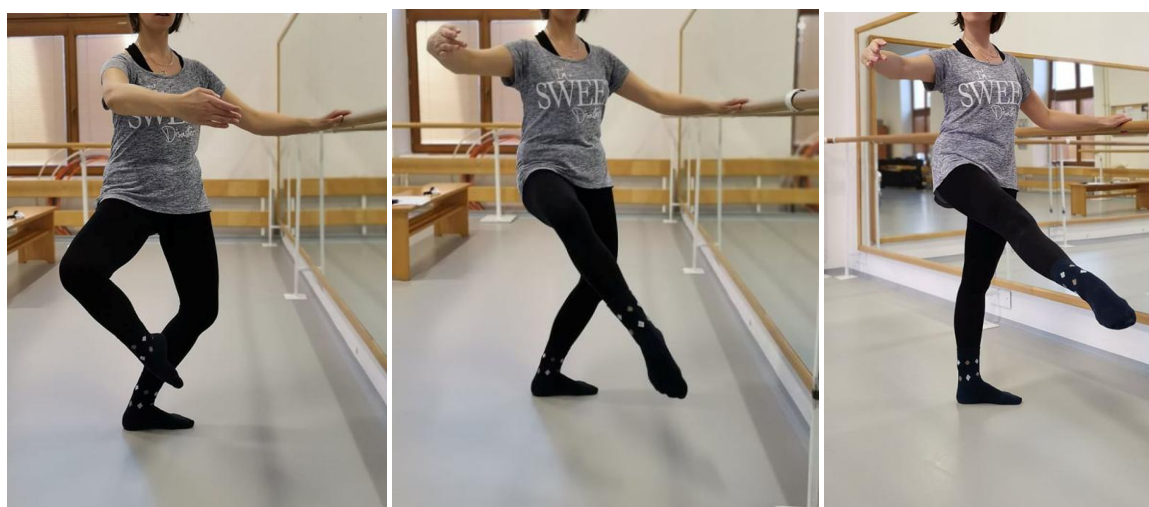


Z 5.pozice opakovat:

Battement tendu, jeté

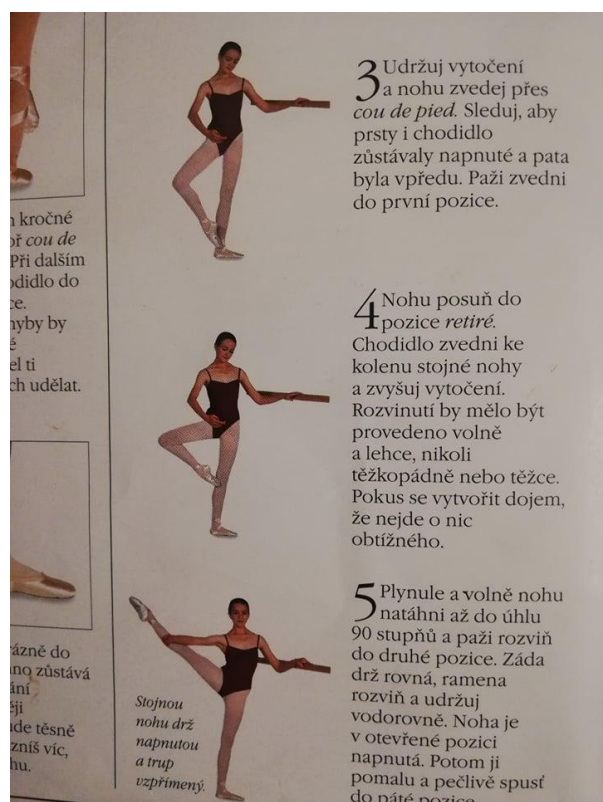


Batt. fondu



(současně krčíme obě nohy, kročná se zvedá přes cou de pied a postupně se obě propínají. Jak stojná tak kročná do směru. Paže jdou v koordinaci s nohama – nabereme a postupně otvíráme)

Développé



(přes *passé* zvedáme kročnou nohu do směru)

St – 17.3.

TPx:

Improvizace – vlastní variace na zadanou hudbu:

<https://www.youtube.com/watch?v=cNPJXaNHkb0>

<https://www.youtube.com/watch?v=i15dgTJFV04&list=PLCuXfTU0kA0GwxXj5e1pxNxxQxyqrZV5f&index=1>

Něco na koukání:

<https://www.youtube.com/watch?v=fLKhWl3tEkk>

<https://www.youtube.com/watch?v=5fKxzQ8ARTQ>

