

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 – 16.3.

LT: (lidový tanec)

Opakování základních kroků:

Cval stranou /vpřed

Polkový krok, patošpičkový krok

2dupy, 3dupy – na místě i v kombinaci s chůzí či cvałem

Krok s přísunem/s přídupem

Přísuny do výponu na 3doby

Valčíkový krok

Poskočný krok, obkročák

Točky o půlku z místa, o celou na místě

Párové držení v lidovém tanci:

Kulaté držení za ramena



Držení á la kvapík (spojení rozpažených rukou)



Párové držení – děvče/chlapec (dělám chlapce jakožto vyšší z dvojice 😊)



Čtvrtek – 18.3.

TPx: (taneční praxe)

Improvizace - vlastní variace na zadanou hudbu:

<https://www.youtube.com/watch?v=sH4QWeVPYaE>

<https://www.youtube.com/watch?v=UQH0nmKaRwE>

<https://www.youtube.com/watch?v=IEWr9t74MJw&list=PLvYGZCZSdKNq3bv94aKEqQSyqcWH4JMep&index=20>

