DV – skupina B zápis z hodiny – 18.3. 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..).

TP (Taneční průprava):

Pohyb z místa:

Procvičujeme kombinace kroků a drobných skoků:

Chůze – běh, Pochod – poskok

Cval – polkový krok (krok-sun-krok)

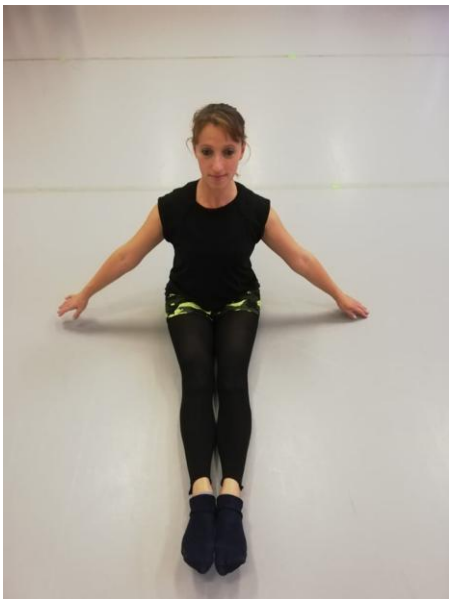
Zakopávaný běh – poskočný krok

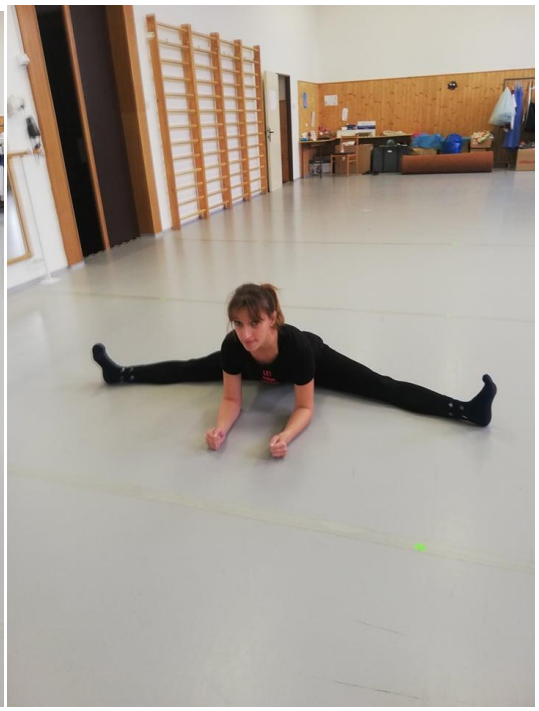
Otočky doprava/doleva na místě (o půlku – tj. čelem vzad a zpět)

Koník (v tečkovaném rytmu)Výskoky snožmo – na 2 i na 1 noze

Paže držíme převážně v bok. Dbáme na SDT, dále na lehký nášlap chodidel a při odrazu na vypérování v kolenou. Dopadáme vždy na špičky!!

Procvičení na zemi – opakujeme polohy v sedu, lehu, kleku





TPx: (taneční praxe)

Improvizace - vlastní taneček na zadanou hudbu:

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

https://www.youtube.com/watch?v=WCqIzrfrjv8

https://www.youtube.com/watch?v=1K7UhLctj7I