DV – skupina C-2 zápis z hodin – 22.3. a 24.3. 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 – 22.3.

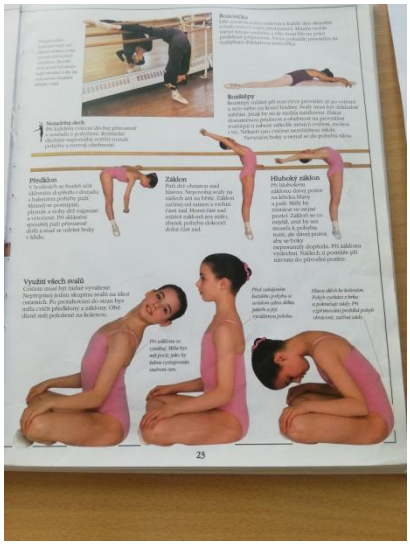
ST:

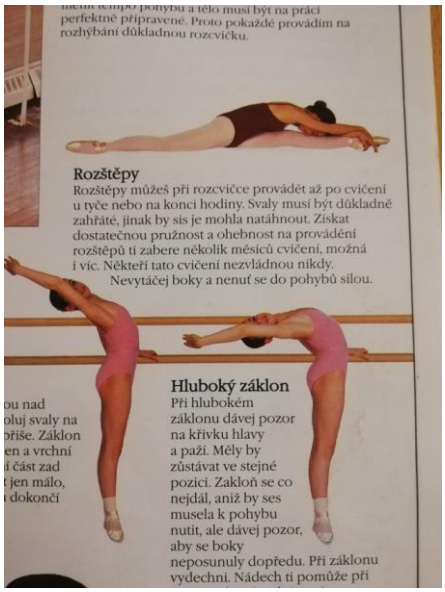
Procvičení páteře:

Hluboký předklon, stoleček, (ve stoji spatném i rozkročném)

Úklony stranou hmitem i s protažením paže

Záklony ve stoje, v kleku





Rotace trupu, ramen , hlavy

Kroužení paží – zápěstí, lokty, celé od ramene

Protahovací cvičení – ruská baletní škola:

https://www.youtube.com/watch?v=WcQDHUVAh8E&list=PLU-ay7_FpRxepGXbQ6ZNiLHEMgs0GNt4i&index=1

https://www.youtube.com/watch?v=pQSYJ4_Fp0M

Středa – 24.3.

TPx: vybrat si jednu ze skladeb a vytvořit vlastní choreografie dle rolí uvedených v písničkách.

https://www.youtube.com/watch?v=dy8xJUvH6Eg

https://www.youtube.com/watch?v=jLG1ILNKQp0

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