

Po – 22.3.

ST:

Rozcvičení typické pro jazzový a současný tanec:

Rotace hlavy, ramen, trupu

Suny hrudníku a pánve

Švihy, vlny, izolace

Protažení







Jazz rozcvička

<https://www.youtube.com/watch?v=4hVroqIBlCo>

Čt – 25.3.

TPx: vytvořte podobné vlastní choreografie

<https://www.youtube.com/watch?v=Q9b6PtfZk3Q>

https://www.youtube.com/watch?v=V1grD7mhq_M

<https://www.youtube.com/watch?v=46YkxNdBED8>

Čt – 25.3.