DV – skupina D zápis z hodin – 23.3. a 25.3. 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..).

Út – 23.3.

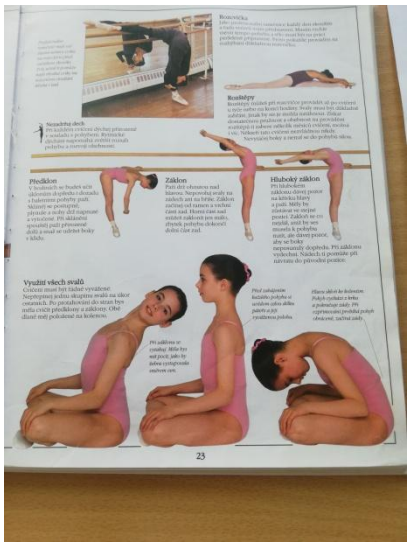
ST:

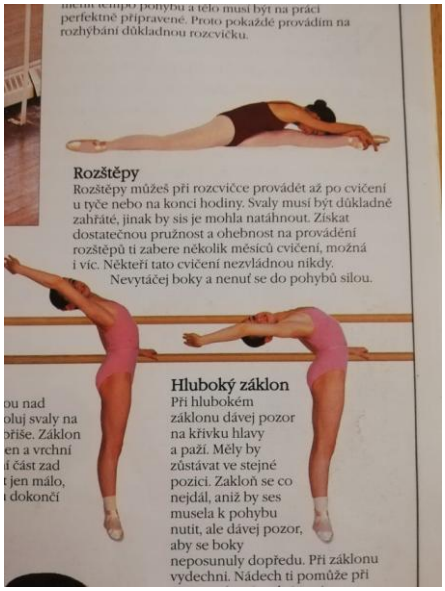
Procvičení páteře:

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, tyč – ruská baletní škola:

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

https://www.youtube.com/watch?v=WgdP167-Nlw

Čtvrtek – 25.3.

Inspirativní videa pro vlastní improvizaci:

https://www.youtube.com/watch?v=lJkfq3b3tSw

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

https://www.youtube.com/watch?v=1yBc5aDEk5o

(zkuste oprášit vaši původní starou sestavu a třeba si přidat vlastní prvky ☺)