

Děvčata, při rozcvičování vždy postupujete stejně. Nejdříve zahřívací rychlé cvičení, abyste rozehrály tělo. Potom rozhýbání jednotlivých částí těla (hlava, krk, ramena, trup, záda, ruce, nohy). A nakonec protahovací cvičení.

Pondělí – 29.3.

KTT:

Procvičit v jednoduchých variacích:

Plié, relevé

Battement tendu, jeté

Rond de jambe par terre

Ukázková videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=76qQWfaoE4U>

<https://www.youtube.com/watch?v=HpIkZlqAli0>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=LoNaYf6hkAs>

Protahovací cvičení na zemi jako obvykle.

Středa – 31.3.

Cvičení na vytočení kyčlí:





