**DV – skupina C1** zápis z hodiny – 6.4. 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: průprava pro klasický tanec (balet)

Postavení ve vytočené pozici:

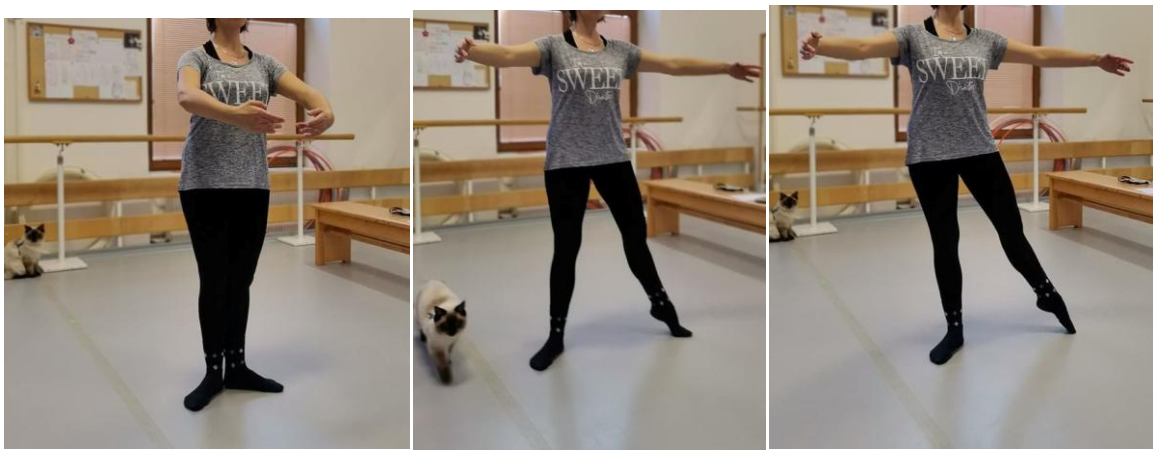
1.pozice 2.pozice

V základních vytočených pozicích jsou vždy dolní končetiny vytočeny vnitřní stranou dopředu, paty směřují k sobě dovnitř a špičky ven.

1. a 2. pozice s kulatým držením paží

Při každém postavení dbáme na SDT, tělo a hlavu držíme vzpřímeně a vytahujeme se pořád vzhůru.

Vysouvání dolních končetin do stran



Vysuneme po podlaze nejdřív na pološpičku a potom dopneme až do palce celou špičku. Váha těla musí být přenesena na stojné noze!

---

Ukázky baletních cvičení a profesionálního představení:

https://www.youtube.com/watch?v=Di-jq17EGms

https://www.youtube.com/watch?v=EWKd5sL4Md8

https://www.youtube.com/watch?v=ES4g495cp3M&list=RDpGxWJTOKqBI&index=6