

St – 7.4.

ST:

Krokové vazby a variace – chůze/běh, chůze/poskok, cval/poskok, cval/nůžkový přeskok, cval s obratem, cval/čertík, čertík s obratem

Chůze stranou – křížený krok v demi plié

Chůze v plié i na relevé

Na místě – protažení páteře:

Oblý hluboký předklon/ rovný předklon (stoleček)

Úklony stranou hmitem i do protažení

Záklony ve stoje i v kleku

Suny hrudníku, pánve

Rotace trupu, hlavy, ramen, pánve

Ukázka protahovacích a švihových cvičení:

<https://www.youtube.com/watch?v=SKiDaiFl2vM>

Ukázky současných jazzových stylů:

<https://www.youtube.com/watch?v=EeQUB08A9ks>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=JZvky7EJYwA&list=RDDaWQeZbNH3A&index=9>

