

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: (taneční průprava)

Průprava pro LT (lidový tanec):

Rytmizovaná chůze vpřed/vzad (počítáme na 2 nebo na 4 doby)

Cval stranou, cval vřed, koníkový přeskok

Polkový krok (krok-sun-krok ... střídáme 2x pravá/2x levá)

Krok s přísunem vřed i stranou (na 3doby)

Doprovodná hudba:

<https://www.youtube.com/watch?v=t6c3RFG7eWE>

https://www.youtube.com/watch?v=FMzzUQ8txyY&list=OLAK5uy_n46rwRSa3uOOtNjxDR_0q-kqEyiLO850s&index=20

<https://www.youtube.com/watch?v=DJM-WVjMRFU>

https://www.youtube.com/watch?v=GTQ2NEC5zpU&list=OLAK5uy_n46rwRSa3uOOtNjxDR_0q-kqEyiLO850s&index=15

Roce v bok



v bok v pěst



Založené ruce



Držení ve dvojici



brána

