

Po – 12.4.

ST:

Rotace trupu, ramen, pánve

Půlkroužky, osmičky – pánev, hrudník

Vlna čelní ve stoje i v kleku, boční vlna ve stoje

Delfínek ve stoje – široká 2.pozice

Švihy DK i HK ve stoje i na zemi

Točky na místě i z místa

Variace poskoků a cvalů s obratem

Z procvičených prvků si vytvořit vlastní sestavu

Při veškerém cvičení dbát na SDT (správné držení těla)!

St – 14.4.

PX:

Vytvořit krátké variace na tyto zadané prvky:

Plié, relevé (v libovolných pozicích, klidně ve všech 5ti)

Batt. tendu z 5.poz. do všech směrů

Port de bras (postavení nohou v 1. nebo 2. Pozici)

Doprovodná hudba:

Plié

<https://www.youtube.com/watch?v=ATGAfQcivOE&list=RD1wUx3rvT7qo&index=26>

batt.tednu

<https://www.youtube.com/watch?v=oSBJ39eGtHs&list=RD1wUx3rvT7qo&index=15>

port de bras

https://www.youtube.com/watch?v=qeV2lA7sja4&list=RDqeV2lA7sja4&start_radio=1&t=20

