

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.

Po – 19.4.

TP:

Pohyb z místa

Procvičujeme kombinace kroků a drobných skoků:

Chůze – běh

Pochod – poskok

Polkový krok – cval

Přeskok propnutý/krčený

Otočky doprava/doleva na místě i z místa

Poskok (v tečkovaném rytmu) s protipohybem paží

Paže držíme převážně v bok (při přeskoku v mírném upažení, při točkách lehce od těla).

Průprava pro ST – polohy na zemi:



St – 21.4.

LT: (lidový tanec)

Opakování základních kroků:

Cval stranou /vpřed

Polkový krok, patošpičkový krok

2dupy, 3dupy – na místě i v kombinaci schůzí či cvalem

Krok s přísunem/s přídupem

Přísuny do výponu na 3doby

Valčíkový krok

Poskočný krok, obkročák

Točky o půlku z místa, o celou na místě

