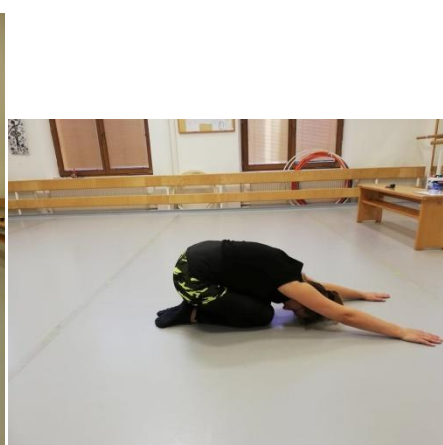


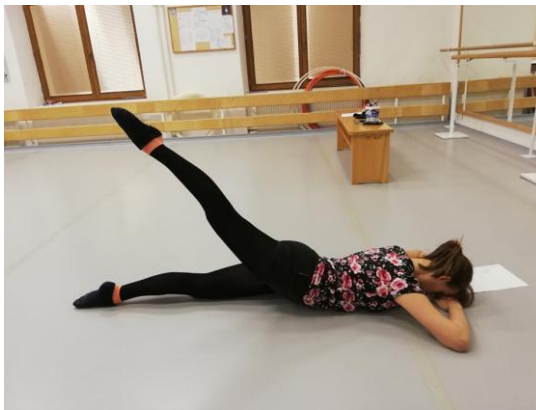
Po – 19.4.

TP:

Zahřívací rychlostní cvičení (běh, skoky, poskoky, cval, panák atd....)

Procvičení zad:





St – 21.4.

Praxe:

Vytvořit krátké sestavy – zadání:

KT:

plié/relevé z 1.a 2.pozice + pohyb paží

Battement tendu z 1.a 5.poz. všemi směry (vpřed ,stranou,vzad) + pohyb paží

Coupé, passé z 1 pozice + pohyb paží

ST:

Variace – chůze, poskok, cval, otočky v pravo/vlevo

Variace – sed, leh záda/břicho, převal, nohy za hlavu, svíčka

Pro všechny variace doporučený rytmus ve 4/4 taktu! (počítáte na 2 nebo na 4)

