DV – skupina C1 zápis z hodiny – 20.4. 2021

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)

Rozcvičení použít z minulých lekcí.

Pohyb do prostoru:

pochod, poskok, koník,

cval, rytmizovaný pochod,

polkový krok, krok s přísunem, s přídupem

cval stranou, zakopávaný běh

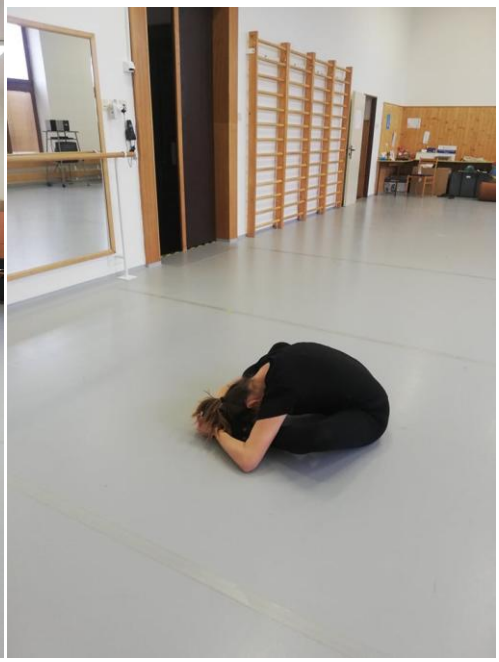
(Při provádění cviků dbát na správné držení těla, nášlap chodidla přes špičku, měkký dopad při skákavém pohybu – NE NA PATU!!)

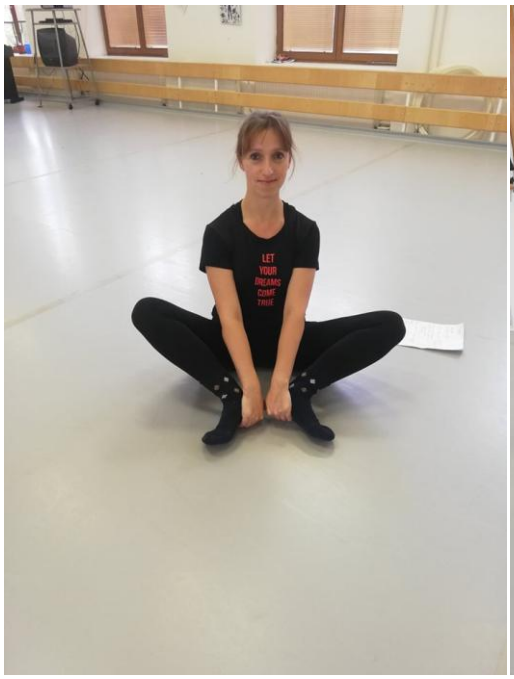
Držení paží v bok nebo v mírném upažení.

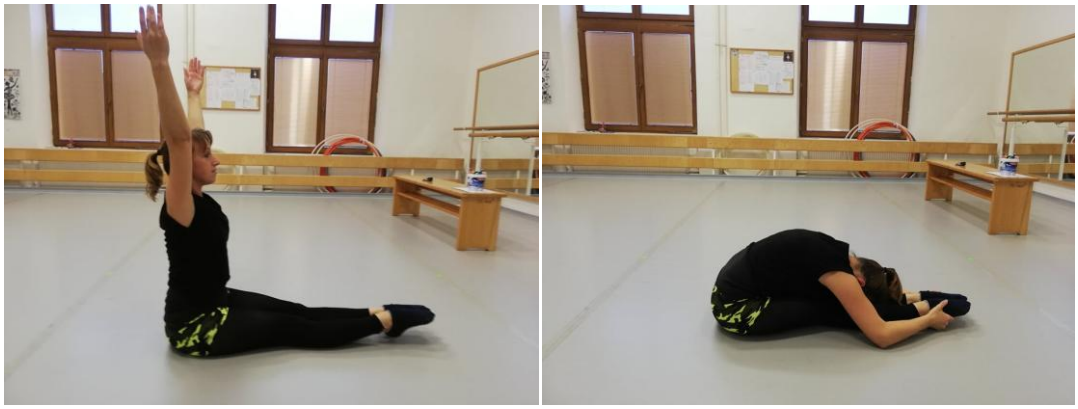
Procvičit základní polohy paží: upažit, vzpažit, předpažit, zapažit, připažit

Při pohybu paží stojíme ve stoji spatném, dbáme na SDT, tělo držíme vzpříma – neprohýbat záda, nevystrkovat bříško!

Procvičení na zemi:







TPx: (taneční praxe)

Vytvořte vlastní improvizaci (taneček) na tyto skladby:

3 oříšky pro Popelku

Polámal se mraveneček

https://www.youtube.com/watch?v=Qd-Nst9zKJ8

https://www.youtube.com/watch?v=RF5GEBM7PXs