

Út – 20.4.

KT:

Před začátkem cvičení protáhnout a uvolnit záda (stoleček/hluboký předklon, úklony stranou s protažením paže, mírný záklon – hlava, hrudník)

Prošlápnout chodidla, rozhýbat kolena i kyčle.

Postavení v 1. pozici:

1/ plié, relevé, grand plié

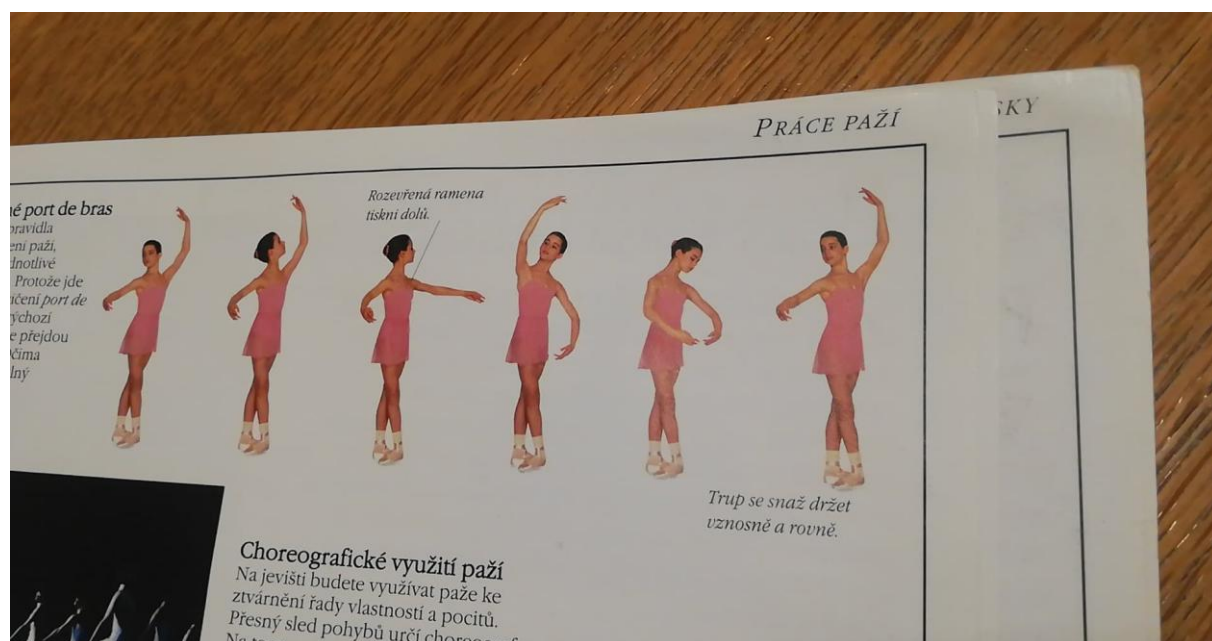
2/ battement tendu, jeté

3/ coupé, passé

4/ rond de jambe par terre

Všechny prvky s port de bras (pohybem paží), případně držíme ruku v bok.

Pohyby paží:





Čtvrtek – 22.4.

TPx: procvičit sestavy dle návodu

Ukázková videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=HpIkZlqAlI0>

<https://www.youtube.com/watch?v=nxtaLhkunH8>

https://www.youtube.com/watch?v=oZJjbg0xUW0&list=RDoZJjbg0xUW0&start_radio=1

<https://www.youtube.com/watch?v=58E7d3e9y04>

<https://www.youtube.com/watch?v=flVRFeVQ8Mo>

