

TP:

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

Procvičení zad:





Praxe:

Vytvořit krátké vlastní choreografie. Hudba k improvizaci:

<https://www.youtube.com/watch?v=FcXzw2ky1Vc>

<https://www.youtube.com/watch?v=c7YWCMLPdgg&list=PL5Xre7IxKcUvA1yiSAHraqyWyDodH9elj&index=4>