

Milé žákyně, vážení rodiče,

již je možné využívat konzultační hodiny v počtu 3 dětí. Můžete se mi tedy po 3 nahlašovat na prezenční výuku do sálu.

Distanční výuka zde na stránkách školy poběží dále, na základě záznamů z praktické výuky trojic v sále.

Po – 10.5.

Na hodině přítomny 2 žákyně

Praktické rozcvičení všech částí těla (samostatná práce absolventského ročníku sk. F)

Rotace trupu, ramen, hlavy
Protažení do úklonu (ze stoje, kleku i sedu)

Široká 2.pozice – přenos váhy (pavouk)
Protažení podkoleních úponů
Výpady stranou a vpřed

Čt – 13.5.

Praxe:

Piruety, točky, dégagé do 4.pozice

Vytočená chůze, scénický běh

Hijo de la luna – příprava absolventské sestavy v 6/8 rytmu

<https://www.youtube.com/watch?v=OwGG5fX7bxY>

