

**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.

---

Na hodině přítomny 3 žákyně.

TP:

Kontrola základního postavení:

Stoj spatný, stoj rozkročný (vzpřímené držení těla)

Opakování poloh paží (předpažit, upažit, vzpažit, zapažit, připažit)

Kulaté držení, poloha V, držení ruce v bok

Kroky:

Přirozená chůze, taneční, pochodová,

Cval stranou, přísuny vpřed/stranou

Běh přirozený, zakopávaný, taneční

Na zemi:

Polohy v sedu, lehu – klubíčko, svíčka, turek, motýlek,

Úklony stranou, pastička, placka

Zvedání DK ke stropu