

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 – 17.5.

Zahřívací cvičení – běhy, skoky, poskoky po kruhu.

Procvičení páteře, protažení do všech směrů
Výpady vpřed, vzad

Diagonálně:

Chůze se švihem, křížená chůze v plié
Pirueta en dehors, en dedans

Držení paží u piruet – procvičení kulatého zavírání.

Čt – 20.5.

Praxe:

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

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

Protahovací cviky:





