

Cviky pro zahřátí těla:

Poskoky, výskoky, běhy, skákací panák (cviky provádět po 8, pak krátce vydechnout a opakovat. Cvičení provádět cca 15 minut.)

TP:

Procvičit prostorovou orientaci – pravá/levá, otočky o  $\frac{1}{4}$  kruhu  
čelem vzad vpravo/vlevo otočky o  $\frac{1}{2}$  kruhu

chůze vpřed/vzad

chůze stranou – doprava/doleva

Pohyb paží – procvičit všechny základní polohy (předpažit, upažit, vzpažit atd..)

kruhy: malé (kroužení zápěstím)

střední (od lokte)

velké (krouží celé paže od ramen)

Z místa procvičit:

Pochod se střídáním končetin, s držením ruce v bok, s tleskáním do kroku

Poskok, přeskok nůžkový (propnutý), čertíkový (krčený)

Cval, koníkový přeskok

Zakopávaný běh

Na zemi: všechny protahovací cviky (pastička, placka, vytahování za paty atd..)

---

Ukázkové video: (protahovací cvičení v ruské baletní škole)

<https://www.youtube.com/watch?v=7gaWTOXKpUE>

