

Děvčata, zdravím vás v novém roce a přeji hodně zdraví. Bohužel opět máme v tanečním sále zavřeno, takže zadání pro cvičení na doma vám posílám opět sem na naše stránky. ☺

Opakování z minulých lekcí:

Orientace v prostoru – vpřed/vzad, napravo/nalevo

Základní pohyby z místa – chůze, běh (rozlišení tempa)

Zákl. taneční kroky – pochod, cval, koník, přísuny, chůze s držením v bok, zakopávaný běh

Základní postavení:

Stoj spatný, rozkročný

Předklon rovný (stoleček), oblý hluboký

Úklony stranou (strom ve větru)

Panáček – skákací, houpací

Čáp – výdrže na 1 noze



Přednožení, unožení, zanožení





Podřep, výpon



