

Moje milé tanečnice, zdravím vás všechny po jarních prázdninách, bohužel opět zde na našich stránkách. Nedá se nic dělat, musíme to ještě vydržet a pokračovat v našem distančním domácím cvičení. 😊

Základní rozcvičení (*doporučené rozcvičení, lze zvolit i jinou formu rozhýbání a aktivování těla – pohyb venku, běh, svižná chůze, jízda na kole – s ohledem na aktuální počasí*) z předešlých lekcí zůstává stejné, pořadí cviků je možné obměnit. Je ale dobré dodržet základní sled cvičení. 1/ - zahřívací cvičení (rychlé a skákavé pohyby), 2/ - rozhýbání klubů a páteře (krčení/propínání, úklony/předklony/záklony, rotace/švihy/zvedání), 3/ - protahovací cvičení (pastičky, placky, špagáty, atd..).

Taneční průprava:

Navážeme opakováním z minulého zadání (před jarními prázdninami).

Pohyb místa:

Procvičujeme kombinace kroků a drobných skoků:

Chůze – běh, Pochod – poskok, Cval – polkový krok (krok-sun-krok)

Zakopávaný běh –poskočný krok

Otočky doprava/doleva na místě (o půlku –tj. čelem vzad a zpět)

Koník (v tečkovaném rytmu)

Výskoky snožmo – na 2 i na 1 noze

Procvičení a opakování z HN:

Přezpívat známé lidové písně (Já do lesa nepojedu..., Běží liška..., Měla babka 4 jabka., Okolo Frýdku cestička..)

Rozlišit, která z těchto písní je ve 2/4 taktu a která ve 3/4 taktu.

Vytleskat zpívaný text

Použít kroky k těmto písním – chůze, běh, přísuny stranou, pochod

Ukázkové nahrávky:

<https://www.youtube.com/watch?v=x8JMc9yzjPU>

https://www.youtube.com/watch?v=JJWrZXHss_g

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

<https://www.youtube.com/watch?v=z0LWvTuB0Oc>