

Moje milé malé 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. ☺

TP:

Navážeme opakováním na zadání z minula (před jarními prázdninami).

Opakovat orientaci v prostoru – pomyslný střed (místo kde stojíme např. uprostřed pokoje), uvědomit si základní směry (vpřed/vzad, doprava/doleva)

Pohyb z místa:

Rytmizovaný pohyb (tleskání do kroku), chůze, pochod

Rytmizovat slovo – zpívat písničku a zároveň vytleskávat text na slabiky (vhodné písně: Prší prší, Pec nám spadla, Skákal pes)

Pohyby zvířátek:

Koník, šneček, motýl, vrabec, medvěd, kočička, slon, žirafa, čáp... a další dle vlastní fantazie.

Základní taneční kroky:

Chůze hladká (ruce v bok), přísuny stranou do výponu, pochod, drobný běh.

Vhodné skladby k těmto krokům:

<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>

Průprava pro lidový tanec – základní držení ve dvojici:



za ruce (dívčí držení)



brána

