

Pro rozcvičení a rozběhání doporučuji pohyb venku na čerstvém vzduchu, samozřejmě dle počasí. (Venku lze provádět tento pohyb: chůze, běh, cval, různé poskoky a výskoky atd..)

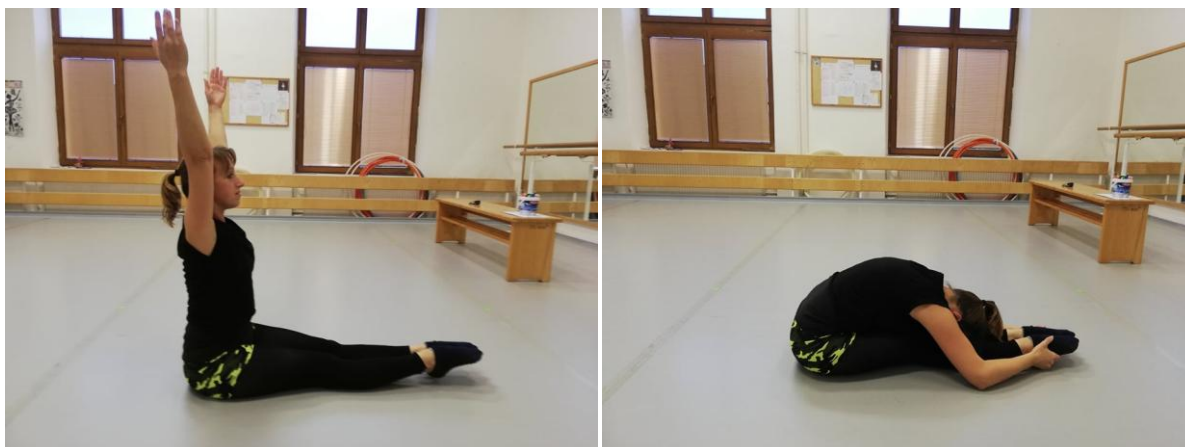
Pohybová průprava:

Procvičení na zemi:

Klubíčko



Pastička



Turek do protažení přes nožky



Kolíbka – zhoupnutí na záda, zadeček ke stropu



Taneční praxe – improvizace:

<https://www.youtube.com/watch?v=VroyLvD9m5o> (Pásla ovečky)

<https://www.youtube.com/watch?v=KHrlk7mNZGc> (Šel zahradník do zahrady)

Děvčátka, zkuste si podle písniček vytvořit každá svůj taneček tak, jak byste si ho chtěly samy zatančit. ☺

(Při tvorbě choreografie na zpívanou píseň se snažíme pohyb napodobit a přizpůsobit obsahu textu.)