

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 kloubů a páteře (krčení/propínání, úklony/předklony/záklony, rotace/švihy/zvedání), 3/ - protahovací cvičení (pastičky, placky, špagáty, atd..).

TP: (taneční průprava)

Každý ze cviků opakujeme 8 – 10x







Protahovací cvičení – ruská baletní škola:

https://www.youtube.com/watch?v=WcQDHUVAh8E&list=PLU-ay7_FpRxepGXbQ6ZNiLHEMgs0GNt4i&index=1

https://www.youtube.com/watch?v=pQSYJ4_Fp0M