

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 příprava:

Po obvodu kruhu (místnosti) procvičíme :

Chůzi, běh, cval stranou

Pochod s tleskáním, poskok, koník

Výskoky snožmo, na 1 noze

Na místě:

Skákací a houpací panák

Strom ve větru – pohyb paží a trupu (intenzita pohybu se zvyšuje podle toho „jak silný fouká vítr“ ☺)

Oblý a rovný předklon (stoleček)



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

Hudba k improvizaci:

<https://www.youtube.com/watch?v=T7kZYJqxKko>

<https://www.youtube.com/watch?v=WCqIzrfrjv8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Yv8vdcQcIX0>