DV – skupina B zápis z hodiny – 11.2. 2021

Taneční průprava:

Rozcvičení použít zminulých lekcí.

TP:

Pohyb do prostoru:

pochod, poskok, koník, cval,

rytmizovaný pochod, polkový krok,

krok s přísunem, s přídupem

cval stranou, zakopávaný běh

(při provádění cviků dbát na správné držení těla, nášlap chodidla přes špičku, měkký dopad při skákavém pohybu –NE NA PATU!!)

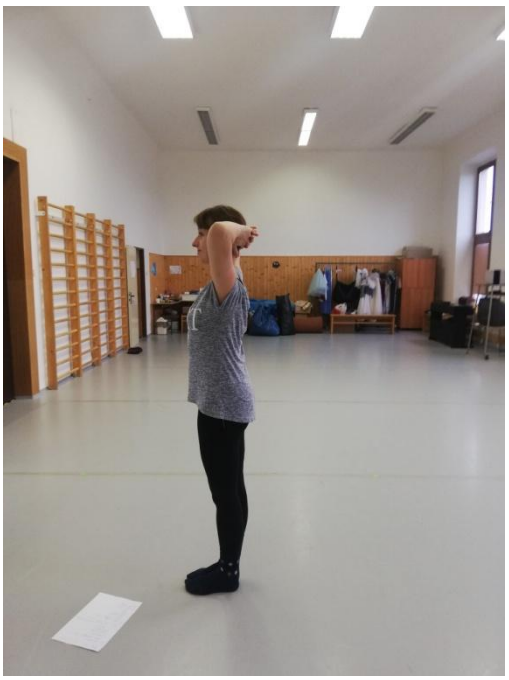
Držení paží v bok nebo v mírném upažení.

Procvičit základní polohy paží: upažit, vzpažit, předpažit, zapažit, připažit

Při pohybu paží stojíme ve stoji spatném, dbáme na SDT, tělo držíme vzpříma – neprohýbat záda, nevystrkovat bříško! ☺

Další polohy paží v taneční průpravě:

Ruce v týl



Ruce v bok a v pěst (v bok)

Držení ve tvaru V nahoře a dole