

Po – 8.3.

ST:

Z místa :

všechny typy chůze (přirozená, taneční na špičku, na relevé, v plié, stranou, křížená chůze s obratem)

cval čelně/stranou, s obratem

poskoky, přeskoky (nůžky, čertík)

běh (přirozený, zakopávaný, dlouhý, taneční na špičku)

krokové vazby a variace z předešlých lekcí

Na místě:

stoj spatný, stoj rozkročný, výpady do stran, vpřed i vzad

předklony (hluboký až dlaně na zem, stoleček), úklony, záklon

rotace trupu, hlavy, ramen

suny hrudníku, vlny, delfín

pohyby paží: všechny základní polohy, držení v bok, v týl

kroužení paží (zápěstí, lokty, celé paže), vlny, švihy

improvizace pohybu paží (využít všechny nezvyklé polohy a útvary)

Cvičení na zemi:

Polohy v sedu, lehu, kleku a všechny probrané cviky v nich. Všechna probraná protahovací cvičení (od pavouka po špagát)



St – 10.3.

Polohy paží – příprava pro současný tanec:

1/ protažení zápěstí



2/ svícen nahoru /dolů



3/ U – nahoru/dolů



4/ Vrány nahoru/dolů



5/ orientální polohy



