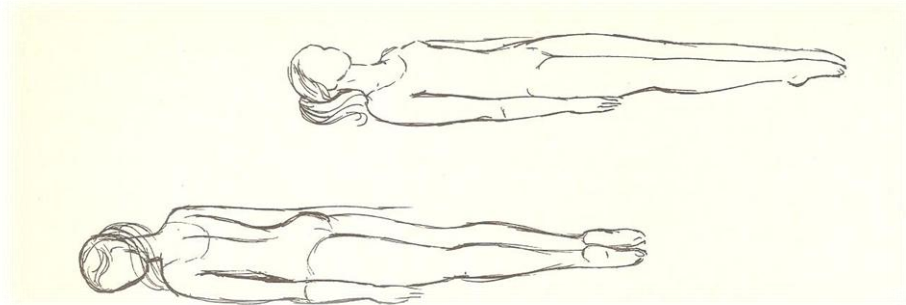


Přípravné studium

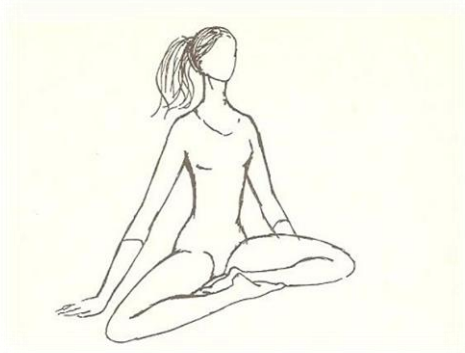
Základní lehy a sedy

leh vzad

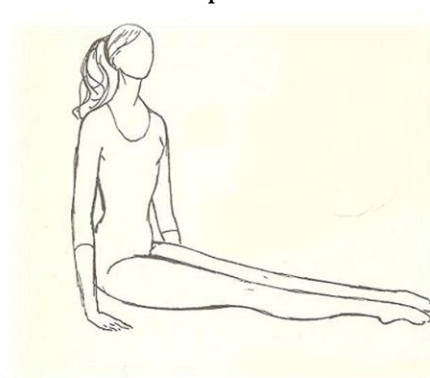


leh vpřed

sed zkřížmo



sed přednožmo



Vytleskávání rytmu

<https://www.youtube.com/watch?v=pMHtFumg55k>

<https://www.youtube.com/watch?v=m3NXNeAikh4>

Slovní rytmy

V těchto rytmických cvičeních vycházíme z mluveného slova. Rytmizováním slov a vět zesilujeme v dětech rytmické cítění. K těmto cvičením nepotřebujeme žádný hudební doprovod. Používáme slov dvojslabičných, trojslabičných i čtyřslabičných.

Způsob provedení – vytleskávání jednotlivých slov opakováním po rodičích.

Rodiče slova pouze vysloví (bez tleskání) a děti reagují jak opakováním slova, tak současně i vytleskáváním jednotlivých slov – řídí se pocitem. Provádíme v sedu zkřížmo.

Příklady:

Hodnota čtvrtové noty ve slovech dvojslabičných

JA – NA, DA – NA | ♪ ♪ | ♪ ♪ |
BR – NO, PRA – HA
LE – DEČ, PL – ZEŇ

Hodnota čtvrtové noty ve slovech trojslabičných

ZU – ZA – NA, MO – NI – KA | ♪ ♪ ♪ | ♪ ♪ ♪ |
DĚ – DE – ČEK, BA – BIČ – KA

Hodnota čtvrtové noty ve slovech čtyřslabičných

VE – RO – NI – KA, KA – TE – ŘI – NA | ♪ ♪ ♪ ♪ | ♪ ♪ ♪ ♪ ||
PAM – PE – LIŠ – KA, KO – LO – BĚŽ – KA

Cvičení

dle videa - <https://uloz.to/file/FQ0LHwAs5pkZ/cviceni1-mp4>

Ve videu je natočeno více cviků, prosím každý cvik ve více opakováních (alespoň 8x ve volném tempu).

1. ročník

Polohy paží – prosím o zopakování poloh paží, v závorce jsou vždy napsaná pomocná slova

připažit (přidat)
vzpažit (vzlétnout)

předpažit (před)
zapažit (za)

upažit

Cvičení

dle videa - <https://uloz.to/file/FQ0LHwAs5pkZ/cviceni1-mp4>

Ve videu je natočeno více cviků, prosím každý cvik ve více opakováních (alespoň 8x ve volném tempu).

Pohyb v prostoru – cval vpřed

- cval stranou
- pochod
- poskok

2. ročník

Opakování

lehů – leh vpřed, leh vzad, leh stranou

sedů – sed zkřížmo, sed skrčmo, sed přednožmo, sed roznožmo, sed na paty, překážkový sed, uzlový sed (u všech sedů rovné záda)

poloh paží – připažení, předpažení, upažení, vzpažení, zapažení

Cvičení

dle videa - <https://uloz.to/file/FQ0LHwAs5pkZ/cviceni1-mp4>

Ve videu je natočeno více cviků, prosím každý cvik ve více opakováních (alespoň 8x ve volném tempu).

pohyb v prostoru – pochod

- cval vpřed a stranou
- polka vpřed (2x pravá, 2x levá)
- poskok vpřed
- dvojpolka (pata, špička)
- poskočný krok (noha přiložená u kotníků, 2x poskok na pravé noze, 2x na levé)

3. ročník

Dotazník

<https://uloz.to/file/ETc5p39zbUIh/dotaznik-001-jpg>

Cvičení

dle videa - <https://uloz.to/file/LbqQ2jTzrUV4/cviceni2-mp4>
- <https://uloz.to/file/szONqqB4AeKD/cviceni3-mp4>

4. ročník

Dotazník

<https://uloz.to/file/ETc5p39zbUIh/dotaznik-001-jpg>

Cvičení

dle videa - <https://uloz.to/file/LbqQ2jTzrUV4/cviceni2-mp4>
- <https://uloz.to/file/szONqqB4AeKD/cviceni3-mp4>

klasická taneční technika – pas de bourée
- battement degagé (přenášení váhy)

5. ročník

Cvičení

kroky lidových tanců – sousedská, polka, dvojpolka, obkročák poskočný
prvky klasické taneční techniky – pozice dolních a horních končetin
- demi-plié, relevé, battement tendu,
battement tendu jeté, rond de jambe par terre, battement frappé, pas de bourée

dle videa - <https://uloz.to/file/LbqQ2jTzrUV4/cviceni2-mp4>
- <https://uloz.to/file/szONqqB4AeKD/cviceni3-mp4>

6. + 7. ročník

Cvičení

dle videa - <https://uloz.to/file/LbqQ2jTzrUV4/cviceni2-mp4>
- <https://uloz.to/file/szONqqB4AeKD/cviceni3-mp4>

Opakování variace – <https://www.youtube.com/watch?v=KRjsdpSL6z4>

Skoky klasické taneční techniky -

sauté - <https://www.youtube.com/watch?v=9kWmpPXl5Tk>

échappé - <https://www.youtube.com/watch?v=GTEKJOi6wNA>

glissade - <https://www.youtube.com/watch?v=MvIn2no0cBo>

changement - <https://www.youtube.com/watch?v=JR6Z0qdIBwM>

assemble - <https://www.youtube.com/watch?v=46QajAsfCKQ>

grand assemblé- https://www.youtube.com/watch?v=TA_zz3Csi08

Vyberete jednu variaci, kterou se naučíte. Do 18. 10. prosím poslat natočenou na videu (se souhlasem rodičů) buď na e-mail

simona.tihelkova@zusslavkov.cz, nebo do soukromé zprávy na Messenger.

II. stupeň

Cvičení

dle videa - <https://uloz.to/file/LbqQ2jTzrUV4/cviceni2-mp4>
- <https://uloz.to/file/szONqqB4AeKD/cviceni3-mp4>

Skoky klasické taneční techniky -

sauté - <https://www.youtube.com/watch?v=9kWmpPXl5Tk>

échappé - <https://www.youtube.com/watch?v=GTEKJOi6wNA>

glissade - <https://www.youtube.com/watch?v=MvJn2no0cBo>

changement - <https://www.youtube.com/watch?v=JR6Z0qdIBwM>

assemble - <https://www.youtube.com/watch?v=46QajAsfCKQ>

grand assemblé- https://www.youtube.com/watch?v=TA_zz3Csi08

Variace contemporary

- <https://www.youtube.com/watch?v=RiG18QIHk-8>

- <https://www.youtube.com/watch?v=tA1Vwh5rUdA>

Vyberete jednu variaci, kterou se naučíte. Do 18. 10. prosím poslat natočenou na videu (se souhlasem rodičů) buď na e-mail simona.tihelkova@zusslavkov.cz, nebo do soukromé zprávy na Messenger.