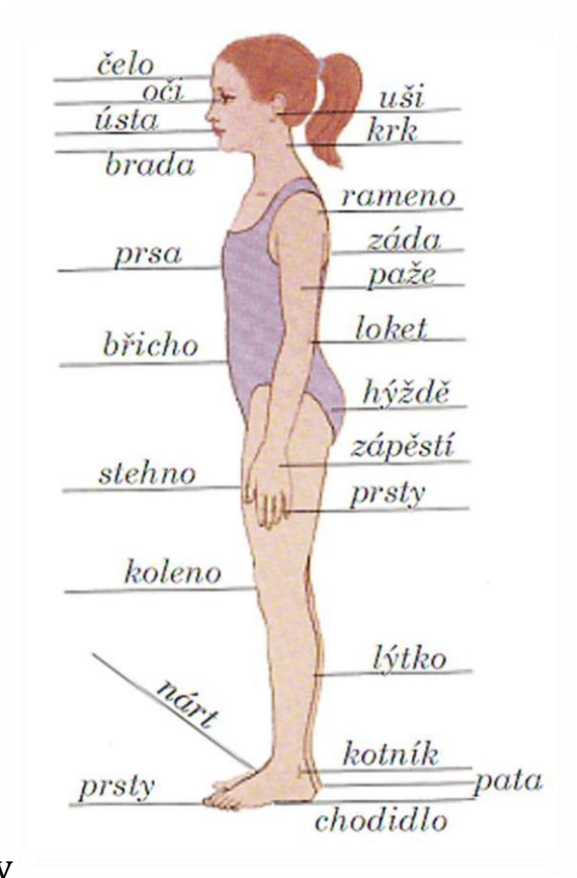


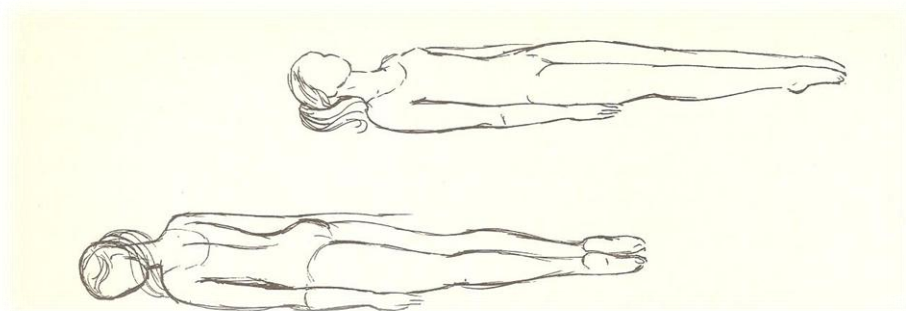
Přípravné studium

Správné pojmenování jednotlivých částí těla

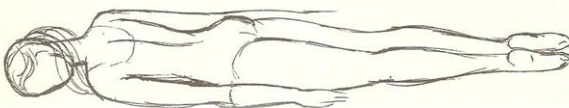


Základní lehy a sedy

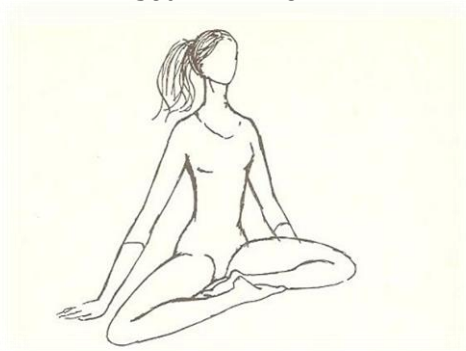
leh vzad



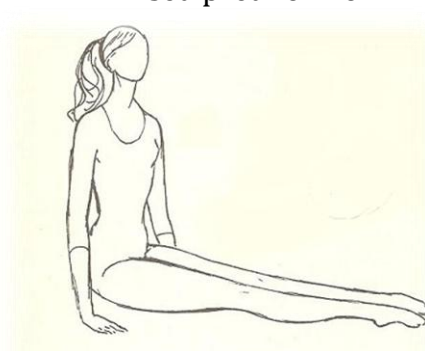
leh vpřed



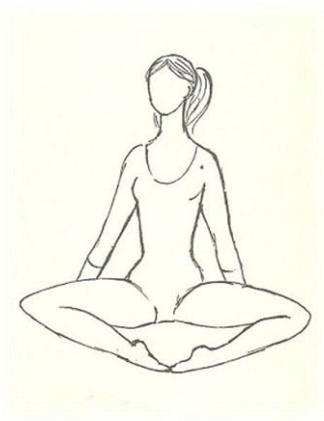
sed zkřížmo



sed přednožmo



sed skrčmo



sed roznožmo



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/aX5ThduJLuTy/video-1604240391-mp4>

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

cvičení dle obrázků – každé cvičení prosím opakovat (alespoň 8x – pomalu)





Vytleskávání rytmu -

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

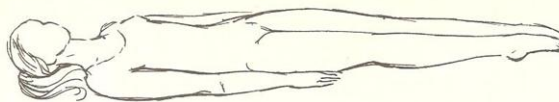
<https://www.youtube.com/watch?v=m3NXNeAjk4>

pohyb z místa - chůze, běh

1. ročník

Základní lehy a sedy

leh vzad



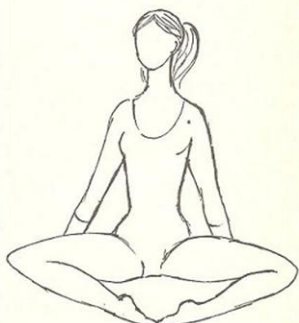
leh vpřed



sed zkřížmo



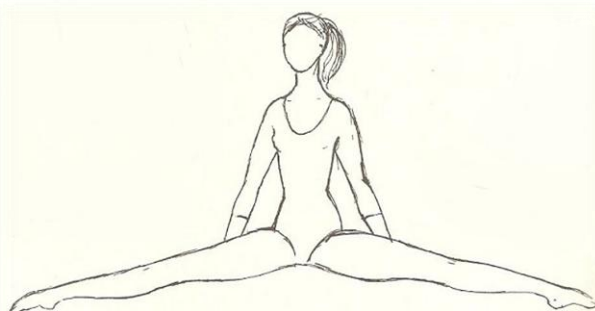
sed skrčmo



sed přednožmo



sed roznožmo



Cvičení

Dle videa - <https://uloz.to/file/aX5ThduJLuTy/video-1604240391-mp4>

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

- <https://uloz.to/file/Oq5oP1HD6E05/video-1604240416-mp4>

Dle fotek - prosím každé cvičení opakovat alespoň 8x (ve volném tempu)



Opakování pohybu v prostoru – cval vpřed
- cval stranou
- 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/aX5ThduJLuTy/video-1604240391-mp4>

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

- <https://uloz.to/file/Oq5oP1HD6E05/video-1604240416-mp4>

Dle fotek - prosím každé cvičení opakovat alespoň 8x (ve volném tempu)





na pravou
i levou





Vzpomenout si prosím na průplet, křížovatku a zip (pohyb v prostoru)
Pohyb v prostoru – cval vpřed
– cval stranou

3. ročník

Cvičení

Dle videa - <https://uloz.to/file/aX5ThduJLuTy/video-1604240391-mp4>

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

- <https://uloz.to/file/eE1isojcgXT0/protazeni1-mp4>

Dle fotek – prosím každé cvičení opakovat alespoň 8x (ve volném tempu)





na pravou
i levou



demi – plié



relevé



Dotazník (stále nemám od všech)

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

4. ročník

Cvičení

Dle videa - <https://uloz.to/file/eE1isojcgXT0/protazeni1-mp4>

- <https://uloz.to/file/ZjguZKVJE88r/protazeni2-mp4>

Klasická taneční technika

- demi-plé
- relevé
- battement tendu
- battement tendu jeté
- sauté - <https://www.youtube.com/watch?v=9kWmpPXl5Tk>
- pas de bourée (<https://uloz.to/file/OrGNyN2i4kii/pas-de-bouree-mp4>)
- battement degagé (přenášení váhy)

Cvičení na rozsah dolních končetin dle fotografií



na pravou
i levou



Dotazník (stále nemám od všech)

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

5. ročník

Cvičení

Dle videa - <https://uloz.to/file/eE1isojcgXT0/protazeni1-mp4>
- <https://uloz.to/file/ZjguZKVJE88r/protazeni2-mp4>

Kroky lidového tance v točení – polka, dvojkolka
- sousedská
- obkročák poskočný

Improvizace

https://www.youtube.com/watch?v=M_3yoOU3-eQ

Na zadanou, nebo libovolnou hudbu prosím o samostatnou improvizaci.
Postupné zapojení celého těla do pohybu – nejprve horní končetiny, dále přidáváme trup, nakonec zapojíme celé tělo. Začínající polohu nechám na vás (stoj, leh, sed).

6. + 7. ročník

Cvičení

Dle videa - <https://uloz.to/file/eE1isojcgXT0/protazeni1-mp4>
- <https://uloz.to/file/ZjguZKVJE88r/protazeni2-mp4>

Opakování variace (pouze 7. ročník)
- <https://www.youtube.com/watch?v=KRjsdpSL6z4>

Improvizace

https://www.youtube.com/watch?v=M_3yoOU3-eQ

Na zadanou, nebo libovolnou hudbu prosím o samostatnou improvizaci.
Postupné zapojení celého těla do pohybu – nejprve horní končetiny, dále přidáváme trup, nakonec zapojíme celé tělo. Začínající polohu nechám na vás (stoj, leh, sed).

- rozsah dolních končetin – provazy na pravou i levou nohu
 - sed roznožmo - předklon

Variace contemporary (nemám od 6. ročníku)

- <https://www.youtube.com/watch?v=RiG18QIHk-8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tA1Vwh5rUdA>

Vyberete jednu variaci, kterou se naučíte. Do 15. 11. prosím poslat natočenou na video (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/eE1isojcgXT0/protazeni1-mp4>
- <https://uloz.to/file/ZjguZKVIE88r/protazeni2-mp4>

Opakování choreografie contemporary z předchozího zadání

Kroky klasického tance – demi-plié, grand-plié

- relevé
- battement tendu
- battement tendu jeté
- rond de jambe par terre
- battement frappe
- arabesque – 90° !

Karičky – prosím o zopakování choreografie

