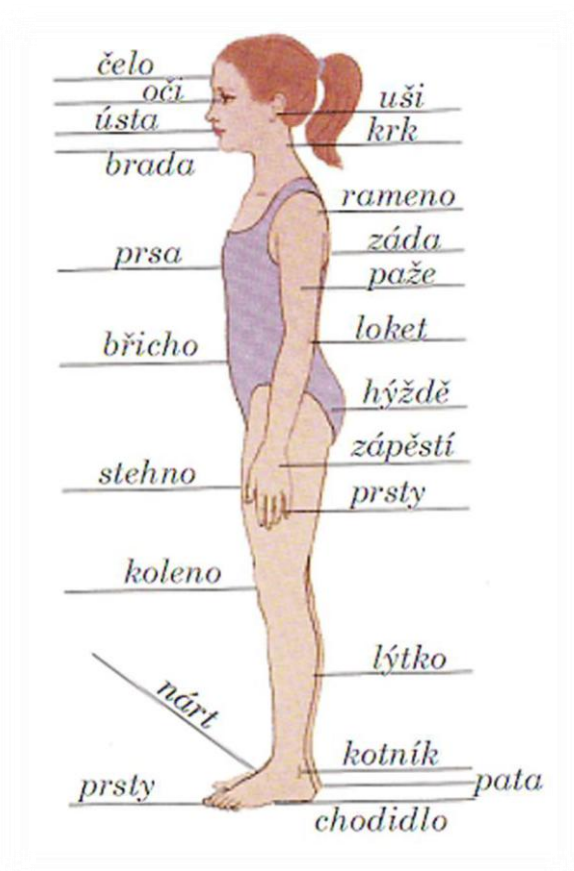


## Přípravné studium

### Správné pojmenování jednotlivých částí těla



Neustálé opakování základních sedů a lehů.

### Cvičení

Vzhledem k malému počtu vyučovacích hodin v letošním školním roce, prosím o neustále opakování dle předchozích videí.

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

- <https://uloz.to/file/FQ0LHwAs5pkZ/cviceni1-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)





podřep



výpon



## Vytleskávání rytmu

- vytleskávání slabik

- pochod s tlesky dle videa - <https://uloz.to/file/Oq5oP1HD6E05/video-1604240416-mp4>

## 1. ročník

### Opakování

Neustálé opakování základních sedů a lehů.

### 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).

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

- vytleskávání slabik (např. žlutý citron, pyšná princezna apod.)

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





podřep



výpon



OBRATNOST – kotoul vpřed ze dřepu do dřepu

- kotoul vzad ze dřepu do dřepu

- můstek z lehu vzad

- přemet stranou (hvězda)

(správné provedení dřepu – paty u sebe a nad podlahou)

## 2. ročník

### Opakování

Neustále opakování základních sedů a lehů.

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).

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

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



podřep



výpon





OBRATNOST – kotoul vpřed ze dřepu do dřepu

- kotoul vzad ze dřepu do dřepu

- můstek z lehu vzad

- přemet stranou (hvězda)

(správné provedení dřepu – paty u sebe a nad podlahou)

### 3. ročník

#### Cvičení

Dle videa - <https://uloz.to/file/4hvsKpk7UvfQ/video-1603040100-mp4>

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



demi - plié



relevé

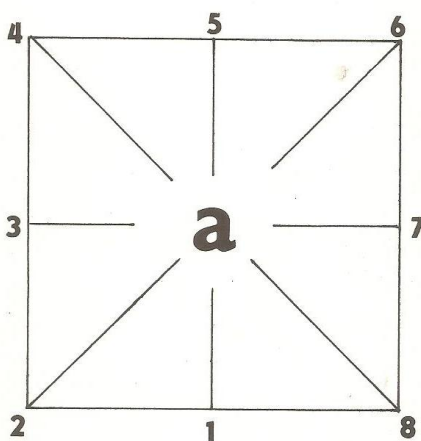


OBRATNOST – kotoul vpřed ze dřepu do dřepu

- kotoul vzad ze dřepu do dřepu
- kotoul ze sedu roznožmo vpřed
- kotoul ze sedu roznožmo vzad
- můstek z lehu vzad
- přemet stranou (hvězda)

Prosím o překreslení rozdělení prostoru do deníčku (na novou stránku).

Uprostřed stránky nahoře nadpis **Rozdělení prostoru**, poté vynechat alespoň jeden řádek a překreslit obrázek.



#### 4. ročník

#### Cvičení

- Dle videa - <https://uloz.to/file/XYMh7UscexSh/streching-mp4>  
- <https://uloz.to/file/Z6qcoqZ4R1y7/streching1-mp4>

Cvičení na rozsah dolních končetin dle fotografií







na pravou  
i levou



OBRATNOST – kotoul vpřed ze dřepu do dřepu

- kotoul vzad ze dřepu do dřepu
- kotoul ze sedu roznožmo vpřed
- kotoul ze sedu roznožmo vzad
- kotoul z výpadu vpřed
- můstek z lehu vzad
- přemet stranou (hvězda)

- výskoky snožmo
- výskoky snožmo a ¼ obratem

## 5. ročník

### Cvičení

Dle videa - <https://uloz.to/file/XYMh7UsceXSh/streching-mp4>  
- <https://uloz.to/file/Z6qcoqZ4R1y7/streching1-mp4>

OBRATNOST – kotoul vpřed ze dřepu do dřepu

- kotoul vzad ze dřepu do dřepu
- kotoul ze sedu roznožmo vpřed
- kotoul ze sedu roznožmo vzad
- kotoul vpřed z výpadu – na pravou i levou DK
- kotoul plavmo – jen si vzpomenout (raději nezkoušet)
- můstek z lehu vzad
- přemet stranou (hvězda)

Podívat se prosím na video -

<https://www.youtube.com/watch?v=4eqwFM8U-DQ>

Některé prvky budete při návratu do ZUŠ zkoušet.

## 6. + 7. ročník

### Cvičení

- Dle videa - <https://uloz.to/file/XYMh7UsceXSh/stretching-mp4>  
- <https://uloz.to/file/Z6qcoqZ4R1y7/stretching1-mp4>

Opakování variace (pouze 7. ročník)

- <https://www.youtube.com/watch?v=KRjsdpSL6z4>

OBRATNOST – kotoul vpřed ze dřepu do dřepu

- kotoul vzad ze dřepu do dřepu
- kotoul ze sedu roznožmo vpřed
- kotoul ze sedu roznožmo vzad
- kotoul vpřed z výpadu – na pravou i levou DK
- kotoul plavmo – jen si vzpomenout (nezkoušet)
- můstek z lehu vzad
- přemet stranou (hvězda)

Do skupinové konverzace pošlu na poslechnutí vybranou hudbu na závěrečné vystoupení.

## II. stupeň

### Cvičení

- Dle videa - <https://uloz.to/file/XYMh7UsceXSh/stretching-mp4>  
- <https://uloz.to/file/Z6qcoqZ4R1y7/stretching1-mp4>

Prvky klasického tance – obraty piqué

- piruety en dehors ze IV. pozice
- piruety en dedans ze IV. pozice (natočení do rohu)
- rozsah dolních končetin – provazy na pravou i levou nohu
  - sed roznožmo – předklon

### Improvizace

[https://www.youtube.com/watch?v=M\\_3yoOU3-eQ](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).

Přidávám hudbu, kterou máme vybranou na závěrečné vystoupení a prosím o opakování již vymyšlených kousků choreografie (skupiny).

- <https://www.youtube.com/watch?v=AQ2INW7PVwE>