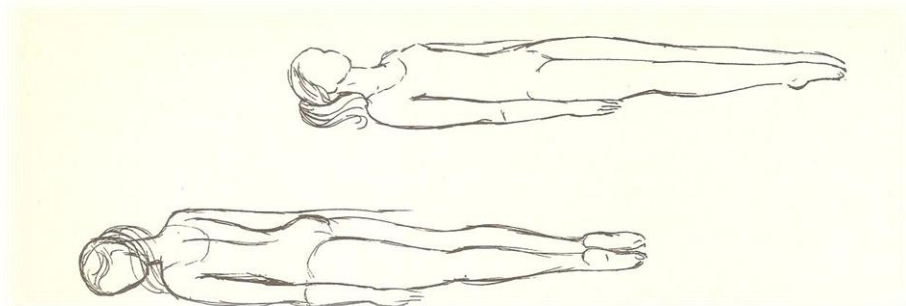


Přípravné studium

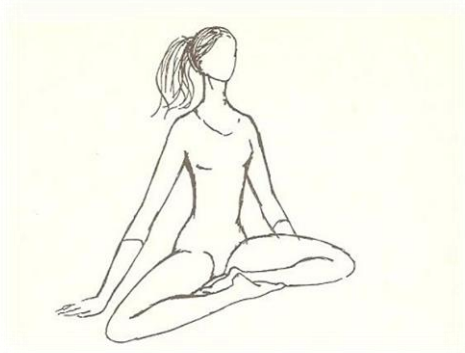
Základní lehy a sedy

leh vzad

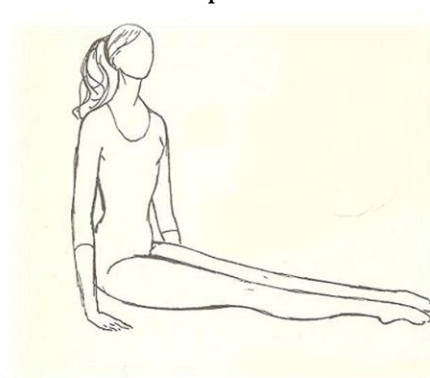


leh vpřed

sed zkřížmo



sed přednožmo



Vytleskávání rytmu

<https://www.youtube.com/watch?v=pMHTFumg55k>

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

Cvičení

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).

Pohyb v prostoru – běh, chůze

- pochod

- zvířátka – kočka, pes, velbloud, motýl, koník, vrabec



→
podřep



→
výpon



1. ročník

Opakování

Neustálé opakování základních sedů a lehů.

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

připažit (přidat)
vzpažit (vzlétnout)

upažit

předpažit (před)
zapažit (za)

Cvičení

Dle videí - <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).

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



podřep





→
výpon



na pravou
i levou



→



→



Pohyb v prostoru – chůze, běh (protíklady)
- pochod a poskok
- cval vpřed a cval stranou
- dvojpolka (pata, špička)

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

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

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



Pohyb v prostoru – pochod

- poskok

- cval vpřed a stranou

- polka vpřed

- dvojpolka vpřed

- poskočný krok vpřed (2x na pravé, 2x na levé – přiložení u kotníku)

- výskoky snožmo (ve výskoku propnuté dolní končetiny)

3. ročník

Cvičení

Dle videa - <https://uloz.to/file/XYMh7UscexSh/stretching-mp4>

Kroky lidových tanců – polka (vpřed, v točení – vpravo, vlevo)

- dvojpolka (vpřed)

- poskočný krok (přiložení u kotníků)

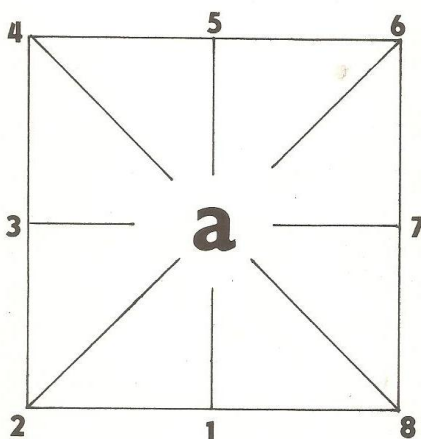
- sousedská (3/4 takt – podřep, výpon, výpon)

Kroky klasické taneční techniky – demi-plié (vytočení DK v kyčlích)

- relevé (co největší výpon)

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>

lidový tanec – polka

- dvojpolka
- sousedská
- obkročák poskočný
- mazurka (Měla babka)

pohyb v prostoru – pochod

- poskoky (4x vpřed, 4x s obratem o $\frac{1}{4}$)
- cval vpřed a stranou
- nůžky a čertík

Podívat se prosím na video -

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

Některé prvky budete při návratu do ZUŠ zkoušet.

5. ročník

Cvičení

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

Pohyb v prostoru – poskoky (vpřed s $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ obraty)

- cval + nůžky
- cval + čertík (vpřed, poté i s celým obratem vpravo i vlevo)
- přeskoky – se zanožením a přednožením (krčené, propnuté)

- výskoky snožmo – s $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ a celým obratem

kroky lidových tanců – sousedská, polka, dvojpolka, obkročák poskočný (vše v točení na pravou i levou stranu – zvládnuté bez chyby)

6. + 7. ročník

Cvičení

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

Bajadéra

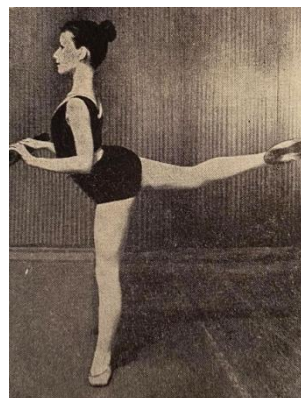
<https://www.youtube.com/watch?v=TkhDN0SM0z8&t=6692s>

Podívat se na sborový tanec od 1:47:00 (bohužel mi samostatná hudba nešla do skupiny poslat).

Prvky klasické taneční techniky – obraty piqué

- piruety en dehors ze IV. pozice
- pas de bourée
- dálkový skok (provaz)
- arabesque na 90°

- attitude na 90°



II. stupeň

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 (nezkoušet)
- můstek z lehu vzad
- přemet stranou (hvězda)

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

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

Návrh hudby na závěrečné vystoupení (KT) – poslechnout.

- <https://www.youtube.com/watch?v=jR1gerSNTYk>