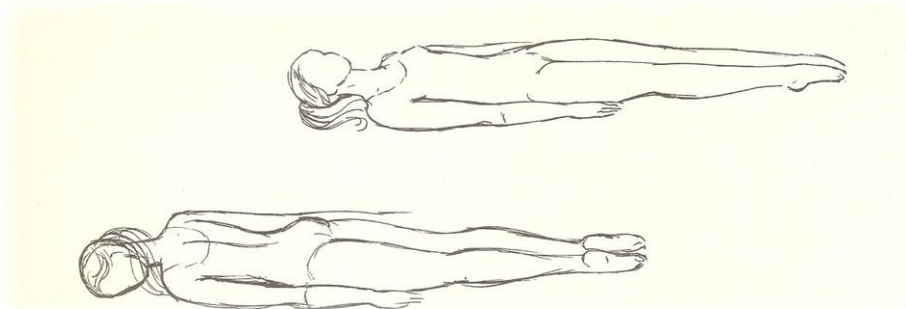


Přípravné studium

Základní lehy a sedy

leh vzad

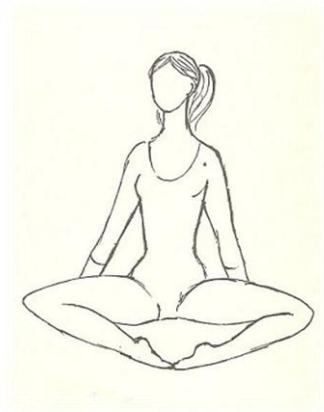


leh vpřed

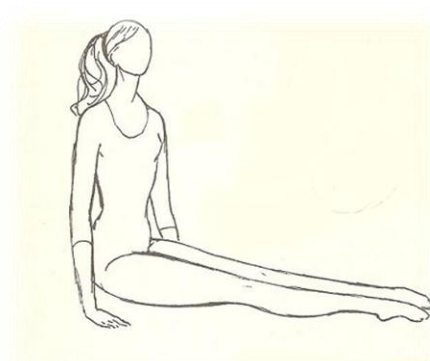
sed zkřížmo



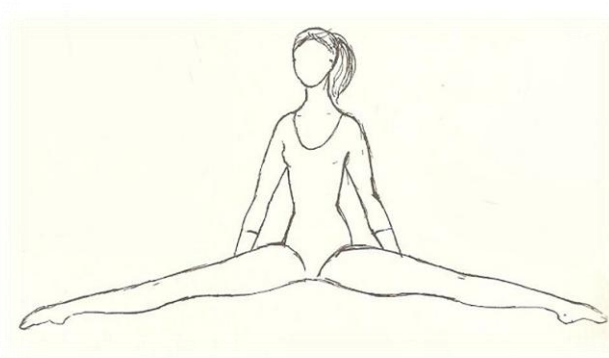
sed skrčmo



sed přednožmo



sed roznožmo



Cvičení

Dle videa

<https://drive.google.com/drive/folders/1Vnn8IJeun6esVha79ZpQDApG8U1jAB6l?usp=sharing>

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

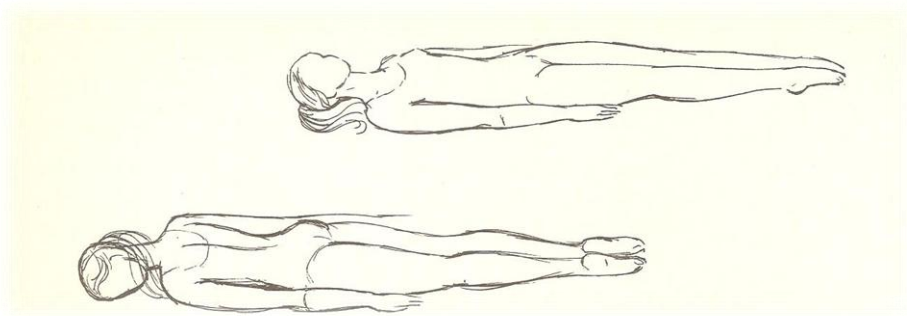


základní stoj – polohy paží
pohyb v prostoru – pochod
- chůze, běh
orientace v prostoru – vpravo, vlevo
- vpřed, vzad

1. ročník

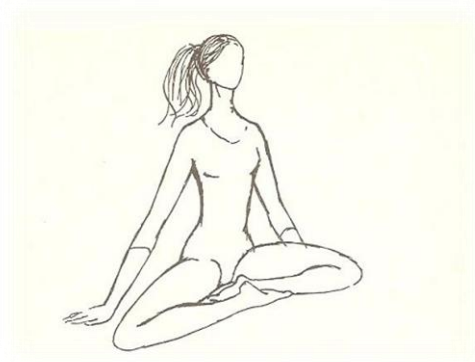
Základní lehy a sedy

leh vzad



leh vpřed

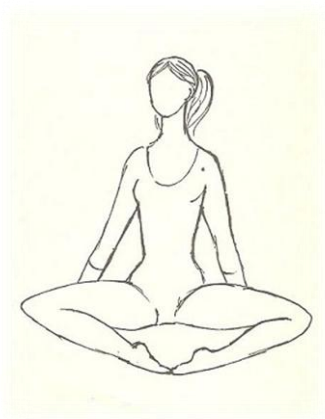
sed zkřížmo



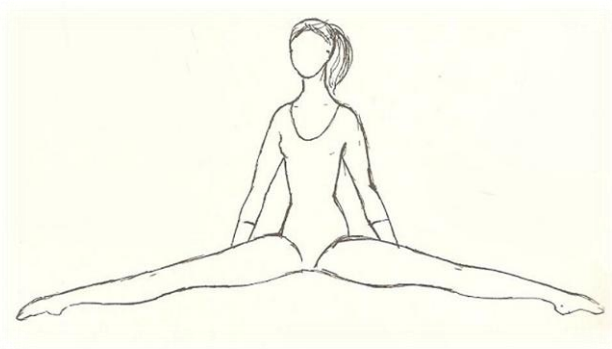
sed přednožmo



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 videí

<https://drive.google.com/drive/folders/1Vnn8IJeun6esVha79ZpQDApG8U1jAB6I?usp=sharing>

Ve videích 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)



na pravou
i levou





→
rovný
předklon



→
obly
předklon



Pohyb v prostoru – pochod a poskok
- cval vpřed
- výskoky snožmo

2. ročník

Opakování

Neustále opakování základních sedů a lehů.

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

Cvičení

Dle videa

<https://drive.google.com/drive/folders/1Vnn8IJeun6esVha79ZpQDApG8U1jAB6I?usp=sharing>

Ve videích 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)



na pravou
i levou





- Pohyb v prostoru – polka vpřed (2x pravá, 2x levá)
- dvojpolka vpřed (pata, špička)
- výskoky snožmo (ve výskoku propnuté dolní končetiny)

3. ročník

Cvičení

Dle videí

https://drive.google.com/drive/folders/1Qj628c-q1FeU2s_UsMpNfZKAY7swkN_C?usp=sharing

<https://drive.google.com/file/d/1aetrKtftN2av7lfXiOuO7FYEljD4rvDn/view?usp=sharing>

- 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 – cvičení dle videa
- neustálé opakování z deníčku 😊



na pravou
i levou



4. ročník

Cvičení

Dle videí

https://drive.google.com/drive/folders/1Qj628c-q1FeU2s_UsMpNfZKAY7swkN_C?usp=sharing

<https://drive.google.com/file/d/1aetrKtftN2av7lfXiOuO7FYEljD4rvDn/view?usp=sharing>

lidový tanec – polka

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

pohyb v prostoru - nůžky a čertík

- vytočená chůze a běh

5. ročník

Cvičení

Dle videí

https://drive.google.com/drive/folders/1Qj628c-q1FeU2s_UsMpNfZKAY7swkN_C?usp=sharing

<https://drive.google.com/file/d/1aetrKtftN2av7lfXiOuO7FYEljD4rvDn/view?usp=sharing>

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

Skoky klasické taneční techniky

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

echapée - <https://www.youtube.com/watch?v=9kWmpPXl5Tk>
changement - <https://www.youtube.com/watch?v=JR6Z0qdIBwM>

6. + 7. ročník

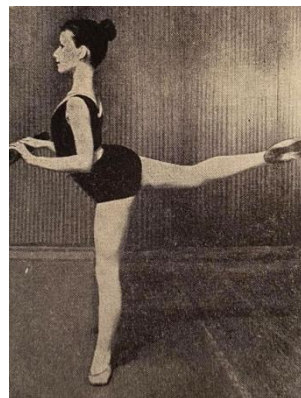
Cvičení

Dle videí - https://drive.google.com/drive/folders/1Qj628c-q1FeU2s_UsMpNfZKAY7swkN_C?usp=sharing

Prvky klasické taneční techniky – obraty piqué

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

- attitude na 90°
(vpřed i vzad)



vazba současného tance – video bude posláno do společné konverzace

II. stupeň

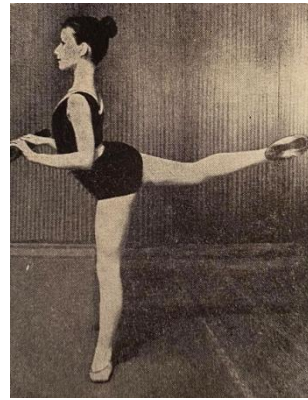
Cvičení

Dle videí - https://drive.google.com/drive/folders/1Qj628c-q1FeU2s_UsMpNfZKAY7swkN_C?usp=sharing

Prvky klasické taneční techniky – obraty piqué

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

- attitude na 90°
(vpřed i vzad)



Prosím co nejpřesnější provedení u všech obrátů a arabesque (budeme potřebovat do choreografie na vystoupení).

Návrh hudby na závěrečné vystoupení (KT) – poslechnout.

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

vazba současného tance – video bude posláno do společné konverzace