

Vážení rodiče, žáci,

pro lepší pochopení zadávaných úkolů a větší možnost samostatné práce dětí při cvičení je nově přidáno do videí i mluvené slovo. Bude to tak snad pro Vás i děti jednodušší a srozumitelnější.

Videa jsou nahrány na disk google, nebo na youtube. Všechny by tedy měly být jednoduše přístupné. Pokud by však něco nefungovalo, nebo byl jiný problém, určitě mi dejte vědět (tel. 731648204).

---

### **Přípravné studium**

Procvičovací video –

<https://youtu.be/Vfrb6Q6wgyQ>

Pohyb v prostoru – pochod, cval vpřed a stranou, chůze

<https://youtu.be/Hnla8n6bZyY>

---

### **1. ročník**

Procvičovací video – cvičení

[https://youtu.be/pF7\\_Uz13q-0](https://youtu.be/pF7_Uz13q-0)

Pohyb v prostoru – poskok, přeskoky

[https://youtu.be/h\\_TSrffhRXM](https://youtu.be/h_TSrffhRXM)

---

### **2. ročník**

Procvičovací video – cvičení

[https://youtu.be/pF7\\_Uz13q-0](https://youtu.be/pF7_Uz13q-0)

Pohyb v prostoru – poskok, přeskoky

[https://youtu.be/h\\_TSrffhRXM](https://youtu.be/h_TSrffhRXM)

---

### 3. ročník

Streching – protažení

[https://youtu.be/z83\\_VDp4TOI](https://youtu.be/z83_VDp4TOI)

Lidový tanec – polka, dvojpolka

<https://youtu.be/kkixA1iSCm0>

Klasická taneční technika – neustále opakování cviků

<https://youtu.be/809FBYPn4oo>

Pouze k získání představy o prvku BATTEMENT TENDU prosím o zhlédnutí následujícího videa.

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

---

### 4. ročník

Streching –

[https://youtu.be/z83\\_VDp4TOI](https://youtu.be/z83_VDp4TOI)

Choreografie klasického tance -

<https://youtu.be/R3cPp2Wx51E>

---

### 5. ročník

Streching –

[https://youtu.be/z83\\_VDp4TOI](https://youtu.be/z83_VDp4TOI)

Klasická taneční technika – cvičení u tyče

<https://youtu.be/ww6KFWpmoCo>

---

## 6. a 7. ročník

Streching –

[https://youtu.be/z83\\_VDp4TOI](https://youtu.be/z83_VDp4TOI)

Klasická taneční technika – cvičení u tyče

<https://youtu.be/ww6KFWpmoCo>

Choreografie – pokračování choreografie klasického tance

- hudba současného tance (bude zasláno do skupiny, nebo SMS)

---

## II. stupeň

Streching -

[https://youtu.be/z83\\_VDp4TOI](https://youtu.be/z83_VDp4TOI) (nové)

<https://drive.google.com/drive/folders/1URwzx6mN1spy6lsRqYx-Mm4pQfV-wV3a?usp=sharing>

[https://drive.google.com/drive/folders/1Qj628c-q1FeU2s\\_UsMpNfZKAY7swkN\\_C?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1Qj628c-q1FeU2s_UsMpNfZKAY7swkN_C?usp=sharing)

Choreografie klasického tance – 2. a 3. část choreografie (Song from a secret garden), odkaz na 3. část bude zaslán do společné konverzace (nebo SMS)

Všechny tři části choreografie (dle možností a se souhlasem rodičů) prosím natočit a poslat – na Messenger, nebo email.