

Přípravné studium

Opakování

Neustálé opakování jednotlivých prvků a slovních rytmtů z minulého zadání.

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

připažit (přidat)

vzpažit (vzlétnout)

předpažit (před)

zapažit (za)

upažit

Jednotlivá cvičení

sed zkřížmo – předklon (hlava na zem)

– dlouhý předklon (natahování do dálky)

sed přednožmo – předklon (hlava na nohy, propnuté dolní končetiny)

sed roznožmo – předklon (propnuté dolní končetiny, tělo natahovat směrem vpřed a dolů) = placka

leh vzad, leh vpřed – srovnání (napnuté kolena, špičky, ruce připažit)

pohyb z místa – pochod, cval vpřed

improvizace na libovolnou hudbu – například napodobení pohádkové postavy (víla, princezna)

1. ročník

Opakování

Neustálé opakování jednotlivých prvků z minulého zadání.

Cvičení

leh vzad – propnuté přednožení (zvedání propnuté dolní končetiny – střídáme pravou a levou)

sed zkřížmo – předklon (rovný, oblý), úklon, rotace

sed skrčmo – oblý předklon

– dlouhý předklon (ruce vzpažit, předklon na podlahu)

s natahováním směrem vpřed, hýždě na zemi)
sed přednožmo – předklon (paže natahujeme vpřed, propnuté dolní končetiny)
– fajfky (paže v pase, děláme fajfky a paty zvedáme nad zem)
sed roznožmo – předklon
– provazy
pohyb z místa – pochod
– cval vpřed
– cval stranou
– polka vpřed
– dvojpolka vpřed (pata, špička)
improvizace na libovolnou hudbu – například napodobení pohádkové postavy
(víla, princezna)

2. ročník

Opakování

Neustálé opakování jednotlivých prvků z minulého zadání.

Cvičení

stoj – předklon (propnuté dolní končetiny, dlaně pokládat na zem)

– výskoky snožmo (propnuté dolní končetiny)

leh vzad – svíčka

– nohy za hlavu (propnuté dolní končetiny)

leh vpřed – kobra (natažené nohy, paže položené na podlaze a od pasu nahoru se zvedáme)

sed zkřížmo – předklon (rovný a oblý)

– úklony, rotace (paže v týl)

sed přednožmo – předklon (propnuté dolní končetiny)

– fajfky

sed roznožmo – předklon

– provazy

pohyb v prostoru – poskok

– cval vpřed, stranou

– dvojpolka vpřed

– polka v točení (vlevo, vpravo)

3. ročník

Opakování

Neustálé opakování jednotlivých prvků z minulého zadání.

Opakování vazby na závěrečné vystoupení!

DOTAZNÍK - <https://www.surveio.com/survey/d/K1X5Q1G8T8T8T0G5C>

Vážení rodiče, žádám o vyplnění dotazníku k prvkům klasické taneční techniky. Zároveň jsem zařadila i otázku na úkol z minulého zadání. Prosím, abyste dětem dotazník otevřeli a nechali je ho vyplnit – samostatně. Všechny názvy i prvky už děti znají, tím pádem by neměl být žádný problém. Potřebovala bych nějakou odezvu i od dětí, zda úkoly plní, a tohle mi přijde jako dobrá možnost.

Cvičení

obvyklé rozcvičení – pérování (8x na prsty, 8x na špičku)

– výskoky snožmo

– stoj – předklon (propnuté dolní končetiny, paže na zem)

V tomto cvičení si dáme domácí cvičení u tyče ☺

- demi-plié (v I., II., IV. a V. pozici) – 4x pomalu k každé pozici

- relevé (v I., II., IV. a V. pozici) – 4x pomalu v každé pozici (v V. pozici přitahujeme přední nohu před zadní)

- battement tendu (z I. pozice) – 4x battement tendu vpřed, 4x stranou, 4x vzad a 4x stranou

– počítáme vždy pomalu do čtyř (na čtyři doby vysuneme, na 4 doby zavřeme)

– celé cvičení nejdříve pravou, poté levou nohou

4. A

Opakování

Neustálé opakování jednotlivých prvků z minulého zadání.

Opakování vazby na závěrečné vystoupení!

– Pilky

–Hawai (<https://www.youtube.com/watch?v=KaLFZi3wPsc>)

DOTAZNÍK - <https://www.surveio.com/survey/d/K1X5Q1G8T8T8TOG5C>

Vážení rodiče, žádám o vyplnění dotazníku k prvkům klasické taneční techniky. Zároveň jsem zařadila i otázku na úkol z minulého zadání. Prosím, abyste dětem dotazník otevřeli a nechali je ho vyplnit – samostatně. Všechny názvy i prvky už děti znají, tím pádem by neměl být žádný problém. Potřebovala bych nějakou odezvu i od dětí, zda úkoly děti plní, a tohle mi přijde jako dobrá možnost.

Cvičení

Zatímco první úkoly byly zaměřeny na protahování, tentokrát si dáme domácí trénink klasické taneční techniky. Na každé video se nejdřív podívejte a poté si ho celé zacvičte spolu s tanečnicí.

Demi-plié - <https://www.youtube.com/watch?v=HplkZlqAlI0>

Relevé - <https://www.youtube.com/watch?v=WlbUP7H5Wz4>

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

Battement tendu jeté - <https://www.youtube.com/watch?v=oZJjbg0xUW0>

Vytahování nohou bez hudby (za patu – pravou, levou)

4. B + 5. ročník

Opakování

Neustálé opakování jednotlivých prvků z minulého zadání.

Opakování vazby na závěrečné vystoupení!

– Polonéza (<https://www.youtube.com/watch?v=-QgejBXclK0>)

DOTAZNÍK - <https://www.surveio.com/survey/d/K1X5Q1G8T8T8TOG5C>

Vážení rodiče, žádám o vyplnění dotazníku k prvkům klasické taneční techniky. Zároveň jsem zařadila i otázku na úkol z minulého zadání. Prosím, abyste dětem dotazník otevřeli a nechali je ho vyplnit – samostatně. Všechny názvy i prvky už děti znají, tím pádem by neměl být žádný problém. Potřebovala bych nějakou odezvu i od dětí, zda úkoly děti plní, a tohle mi přijde jako dobrá možnost.

Cvičení

Zatímco první úkoly byly zaměřeny na protahování, tentokrát si dáme domácí trénink klasické techniky. Na každé video se nejdřív podívejte a poté si ho celé zacvičte spolu s tanečnicí.

Demi-plié - <https://www.youtube.com/watch?v=HplkZlqAlI0>
Relevé - <https://www.youtube.com/watch?v=WlbUP7H5Wz4>
Battement tendu - <https://www.youtube.com/watch?v=rUJcqAkCGvA>
Battement tendu jeté - <https://www.youtube.com/watch?v=oZJjbg0xUW0>
Vytahování nohou bez hudby (za patu – pravou, levou)

6. + 7. ročník

Opakování choreografií

Amelie - <https://www.youtube.com/watch?v=3QWaNv4EWb8>
Coppelie valčík - <https://www.youtube.com/watch?v=44mqkqaFE9M>
Karičky - <https://www.youtube.com/watch?v=vxwbxOQQ5VM>

ÚKOL – každá žákyně si vybere jednu choreografii z čtvrtčních online lekcí – která se jí dobře tančí a cítí se v ní dobře, NATOČÍ se (se souhlasem rodičů!) a do 19. 4. mi video pošle buď do soukromé zprávy na Messenger, nebo na email: tihelkova.s@seznam.cz . Video bude sloužit pouze pro mé potřeby, tak, abych zhodnotila samostatnou práci žáků po dobu distanční výuky.

Cvičení

na rozsah dle videa – <https://www.youtube.com/watch?v=Lmvvr5E7m94>
– <https://www.youtube.com/watch?v=qULTwquOuT4>

po domluvě s žáky pokračujeme vždy každý čtvrtek online lekcí Centra tance – Contemporary fusion (odkaz a přesný čas bude vždy zaslán do skupin jednotlivých ročníků v den lekce)

Dobrovolně – na facebooku Place 4 People probíhá každé pondělí, středu a pátek stretching cvičení s Dominikem Vodičkou, tak se můžete přidat ☺
přidávám odkaz na článek, kde je přímo i odkaz na stránku na facebooku - <https://www.tanecniaktuality.cz/tanec-z-gauce/studio-place-4-people-spustilo-online-lekce-i-stretching-pro-tanecniky>

II. stupeň

Opakování

obvyklé rozcvičení – pérování (na prsty, na špičky), výskoky, úklony a překlony ve stoji, hybnost v kyčli

Rescue (od 2:00) – <https://www.youtube.com/watch?v=wOQzBERr2CY>

Complications (od 10:20) <https://www.youtube.com/watch?v=Ka6EJtQEiVk>

ÚKOL – každá žákyně si vybere jednu choreografii z čtvrtetních online lekcí – která se jí dobře tančí a cítí se v ní dobře, NATOČÍ se (se souhlasem rodičů!) a do 19. 4. mi video pošle buď do soukromé zprávy na Messenger, nebo na email: tihelkova.s@seznam.cz . Video bude sloužit pouze pro mé potřeby, tak, abych zhodnotila samostatnou práci žáků po dobu distanční výuky.

Cvičení

na rozsah dle videa – <https://www.youtube.com/watch?v=Lmvvr5E7m94>

– <https://www.youtube.com/watch?v=qULTwquOuT4>

po domluvě s žáky pokračujeme vždy každý čtvrtek online lekcí Centra tance – Contemporary fusion (odkaz a přesný čas bude vždy zaslán do skupin jednotlivých ročníků v den lekce)

Dobrovolně – na facebooku Place 4 People probíhá každé pondělí, středu a pátek stretching cvičení s Dominikem Vodičkou, tak se můžete přidat ☺

přidávám odkaz na článek, kde je přímo i odkaz na stránku na facebooku -

<https://www.tanecniaktuality.cz/tanec-z-gauce/studio-place-4-people-spustilo-online-lekce-i-stretching-pro-tanecniky>

