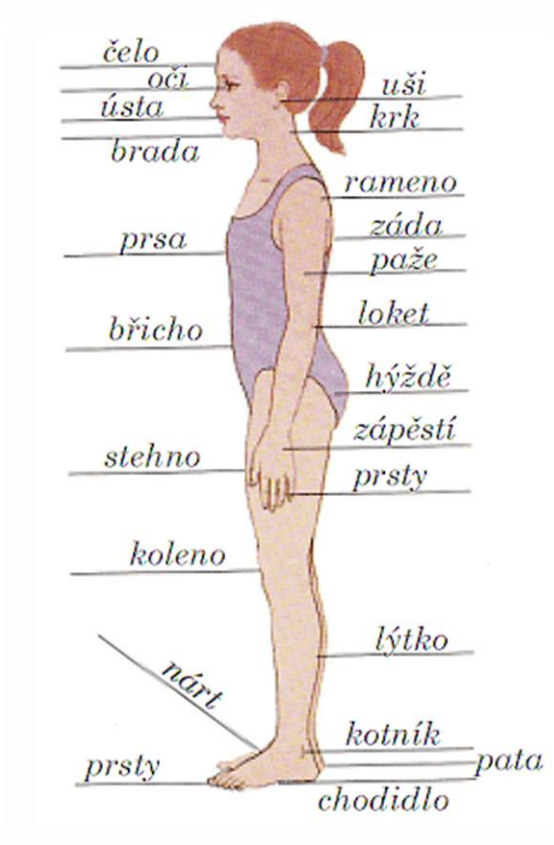


Přípravné studium

Opakování

Neustálé opakování jednotlivých prvků a slovních rytmtů z předchozích zadání.

Správné pojmenování jednotlivých částí těla



Jednotlivá cvičení

sed zkřížmo – předklon (hlava na zem)

sed skrčmo – předklon (hlava na kotníky)

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

leh vzad – můstek

dřep – kotoul vpřed

1. ročník

Opakování

Neustálé opakování jednotlivých prvků z minulého zadání.

Cvičení

leh vzad – nohy za hlavu (propnutě nohy za hlavu a propnutě položit zpět na podlahu – při pokládání DK na podlahu držíme pevně břicho)

– svíčka (nohy zvedáme ke stropu a propnutě pokládáme zpět)

leh vpřed – kobra (paže položené na zemi, zvedáme se od pasu nahoru)

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

překážkový sed – předklon (natahujeme do dálky, břicho a hlava na nohu)

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 – 4x pochod, 4x tlesk

– poskok (ruce v pase)

– polka vpřed (2x pravá, 2x levá)

– dvojpolka vpřed (pata, špička)

dřep – kotoul vpřed ze dřepu do dřepu

– kotoul vzad ze dřepu do dřepu

2. ročník

Opakování

Neustálé opakování jednotlivých prvků z minulého zadání.

Zopakovat obraty o $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ – na pravou i levou stranu

Cvičení

dřep – dlaně položené na podlaze, propínáme dolní končetiny, dlaně zůstávají na podlaze

stoj – výskoky snožmo – 4x pérování, 4x výskok (propnuté dolní končetiny)
leh vzad – zvedání obou dolních končetin propnutě špičkou ke stropu (hýždě na zemi, ruce v upažení)
leh vpřed – ryba (paže pod čelem, nohy spojené a propnuté)
sed zkřížmo – předklon – dlouhý (ruce vzpažit a vždy s předklonem pokládat na podlahu, do dálky)
překážkový sed (pravá i levá) – dlouhý předklon (břicho a hlava na nohy, natahujeme do dálky)
sed přednožmo – předklon (pastička)
sed roznožmo – předklon (placka)
pohyb v prostoru – poskok (paže – ruka vždy proti noze)
– cval vpřed, stranou
– dvojpolka vpřed (pata, špička)
– 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/K1X5Q1G8T8T0G5C>

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

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

4. A

Opakování

Neustálé opakování jednotlivých prvků z minulého zadání.

Opakování vazby na závěrečné vystoupení!

– Pilky

–Hawai (<https://www.youtube.com/watch?v=KaLFZj3wPsc>)

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 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=HpIkZlqAlI0>

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=-QqejBXclk0>)

DOTAZNÍK - <https://www.surveio.com/survey/d/K1X5Q1G8T8T0G5C>

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

Karičky - <https://www.youtube.com/watch?v=vxwbxOQQ5VM>

zopakování vazby s prvky jazzového tance -

<https://www.youtube.com/watch?v=GmikJZ9w6nM> (od 8:30)

zopakování kroků lidových tanců – polka

– dvojpolka

– obkročák (poskočný, hladký)

– sousedská (3/4 takt)

ÚKOL – kdo neposlal, pošle video z minulého zadání!

Cvičení

na rozsah dle videa – <https://www.youtube.com/watch?v=v0OzPShRHgM>
stále pokračujeme vždy každý čtvrtek online lekcí Centra tance – Contemporary fusion (odkaz a přesný čas bude vždy zaslán do skupin jednotlivých ročníků v den lekce)

II. stupeň

Opakování

zopakování vazby s prvky jazzového tance -

<https://www.youtube.com/watch?v=GmikJZ9w6nM> (od 8:30)

zopakování kroků lidových tanců – polka

– dvojpolka

– obkročák (poskočný, hladký)

– sousedská (3/4 takt)

ÚKOL – kdo neposlal, pošle video z minulého zadání!

Cvičení

na rozsah dle videa – <https://www.youtube.com/watch?v=v0OzPShRHgM>

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

