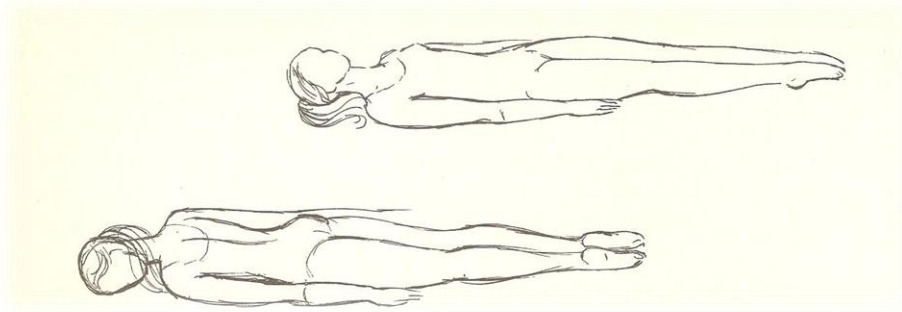


## Přípravné studium

### Opakování

lehů – leh vzad, leh vpřed

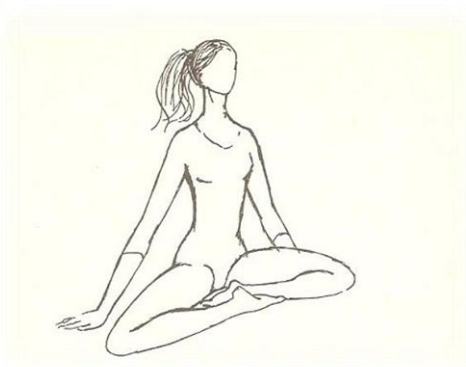
leh vzad



leh vpřed

sedů – sed zkřížmo, sed přednožmo, sed skrčmo, sed roznožmo (rovné záda)

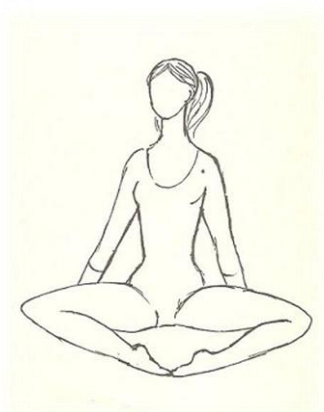
sed zkřížmo



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

## Slovní rytmy


V těchto rytmických cvičeních vycházíme z mluveného slova. Rytmizováním slov a vět zesílujeme v dětech rytmické citění. K těmto cvičením nepotřebujeme žádný hudební doprovod. Používáme slov dvojslabičných, trojslabičných i čtyřslabých.

Způsob provedení – vytleskávání jednotlivých slov opakováním po rodičích.


Rodiče slova pouze vysloví (bez tleskání) a děti reagují jak opakováním slova, tak současně i vytleskáváním jednotlivých slov – řídí se pocitem. Provádíme v sedu zkřížmo.

Příklady:


Hodnota čtvrté noty ve slovech dvojslabičných

JA – NA, DA – NA   
BR – NO, PRA – HA  
LE – DEČ, PL – ZEŇ

Hodnota čtvrté noty ve slovech trojslabičných

ZU – ZA – NA, MO – NI – KA   
DĚ – DE – ČEK, BA – BIČ – KA

Hodnota čtvrté noty ve slovech čtyřslabých

VE – RO – NI – KA, KA – TE – ŘI – NA   
PAM – PE – LIŠ – KA, KO – LO – BĚŽ – KA

## Jednotlivá cvičení

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

leh vpřed – kobra (dlaně položené na podlaze, zvedáme se od pasu směrem nahoru)

sed zkřížmo – slovní rytmy

sed přednožmo – předklon (pastička)

sed roznožmo – předklon (placka)

pohyb z místa – pochod (4x pochod z místa, 4x tlesk na místě – rytmus)

zopakovat protiklady s přirovnáním k pohybu

– pomalu, rychle (chůze, běh

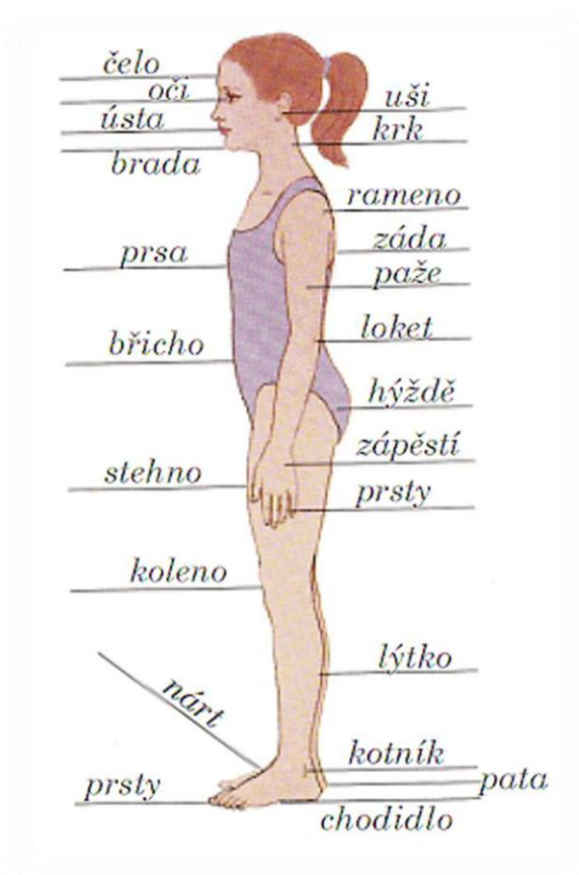
– vysoko, hluboko (výpon, podřep)

– potichu, nahlas (zpěv, tlesky – střídání protikladů ve zpěvu, nebo vytleskávání)

## 1. ročník

### Opakování

Správné pojmenování jednotlivých částí těla



lehů – leh vpřed, leh vzad

sedů – sed zkřížmo, sed skrčmo, sed přednožmo, sed roznožmo, sed na paty, překážkový sed (u všech sedů rovné záda)

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

### **Cvičení**

leh vzad – zvedání propnutých dolních končetin (ruce upažit, zvedáme obě DK společně spojené nahoru – špičky směrem do stropu, lehce pokládáme zpět na podlahu)

leh vpřed – kolíbka (ruce chytí pokrčené nohy – trup a nohy zvedáme směrem nahoru)

stoj – střídavě krčíme pravou a levou dolní končetinu, špičku přiložit vedle kolena – cvičení na rovnováhu

– předklon (ruce vzpažit, předklon, snažíme se položit dlaně na podlahu)

OBRATNOST – kotoul vpřed a vzad ze dřepu

– kotoul vpřed a vzad ze sedu roznožmo

## **2. ročník**

### **Opakování**

lehů – leh vpřed, leh vzad, leh stranou

sedů – sed zkřížmo, sed skrčmo, sed přednožmo, sed roznožmo, sed na paty, překážkový sed, uzlový sed (u všech sedů rovné záda)

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

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

### **Cvičení**

leh vpřed – kolíbka (ruce chytí pokrčené nohy – trup a nohy zvedáme směrem nahoru)

sed zkřížmo – předklon (rolování dolů, rolování nahoru)

stoj – střídavě krčíme pravou a levou dolní končetinu, špičku přiložit vedle

kolena – cvičení na rovnováhu

– předklon (ruce vzpažit, předklon, snažíme se položit dlaně na podlahu)

OBRATNOST – kotoul vpřed a vzad ze dřepu

– kotoul vpřed a vzad ze sedu roznožmo

– můstek

– přemet stranou (hvězda – na pravou i levou stranu)

### 3. ročník

#### Opakování

lehů – vpřed, vzad, stranou

sedů – zkřížmo, skrčmo, propnutě přednožmo, roznožmo, na paty, překážkový sed, uzlový sed

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

#### Cvičení

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

– výskoky snožmo

vyzkoušení kroků lidového tance v točení – polka

– dvojpolka

– sousedská (3/4 takt)

– obkročák poskočný

cvičení dle videa na youtube -

<https://www.youtube.com/watch?v=WGEcOgq7u-U&t=661s>

### 4. A

#### Opakování

lehů – vpřed, vzad, stranou

sedů – zkřížmo, skrčmo, propnutě přednožmo, roznožmo, na paty, překážkový sed, uzlový sed

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

#### Cvičení

vyzkoušení kroků lidového tance v točení – polka

– dvojpolka

- sousedská (3/4 takt)
- obkročák poskočný

OBRATNOST – kotoul vpřed a vzad ze dřepu

- kotoul vpřed a vzad z roznožení
- kotoul vpřed z výpadu
- kotoul plavmo (do dálky)
- můstek
- přemet stranou (= hvězda) na pravou i levou stranu

Cviky obratnosti prosím alespoň na karimatce, nebo nějakém měkčím povrchu.

## 4. B + 5. ročník

### Opakování

lehů – vpřed, vzad, stranou

sedů – zkřížmo, skrčmo, propnutě přednožmo, roznožmo, na paty, překážkový sed, uzlový sed

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

zopakování vazby na závěrečné vystoupení

– Polonéza (<https://www.youtube.com/watch?v=-QgejBXclk0> )

### Cvičení

vyzkoušení kroků lidového tance v točení – polka

- dvojpolka
- sousedská (3/4 takt)
- obkročák poskočný

OBRATNOST – kotoul vpřed a vzad ze dřepu

- kotoul vpřed a vzad z roznožení
- kotoul vpřed z výpadu
- kotoul plavmo (do dálky)
- můstek
- přemet stranou (= hvězda) na pravou i levou stranu

Cviky obratnosti prosím alespoň na karimatce, nebo nějakém měkčím povrchu.

## 6. + 7. ročník

### Opakování

Karičky – <https://www.youtube.com/watch?v=vxwbxOQQ5VM>  
všechny choreografie „contemporary fusion“ z lekcí centra tance ☺

### Cvičení

Rozcvičení dle videa - <https://www.youtube.com/watch?v=cS2SnwxEyiw>  
Cvičení u tyče dle videa - [https://www.youtube.com/watch?v=PXUV\\_luR8Ec](https://www.youtube.com/watch?v=PXUV_luR8Ec)  
- cvičit můžete rovnou s videem, nebo se nejprve podívat a potom zacvičit každé cvičení zvlášť. Místo tyče můžete použít k držení např. parapet.

## II. stupeň

### Opakování

Karičky – <https://www.youtube.com/watch?v=vxwbxOQQ5VM>  
všechny choreografie „contemporary fusion“ z lekcí centra tance ☺

### Cvičení

Rozcvičení dle videa - <https://www.youtube.com/watch?v=cS2SnwxEyiw>  
Cvičení u tyče dle videa - [https://www.youtube.com/watch?v=PXUV\\_luR8Ec](https://www.youtube.com/watch?v=PXUV_luR8Ec)  
- cvičit můžete rovnou s videem, nebo se nejprve podívat a potom zacvičit každé cvičení zvlášť. Místo tyče můžete použít k držení např. parapet.





