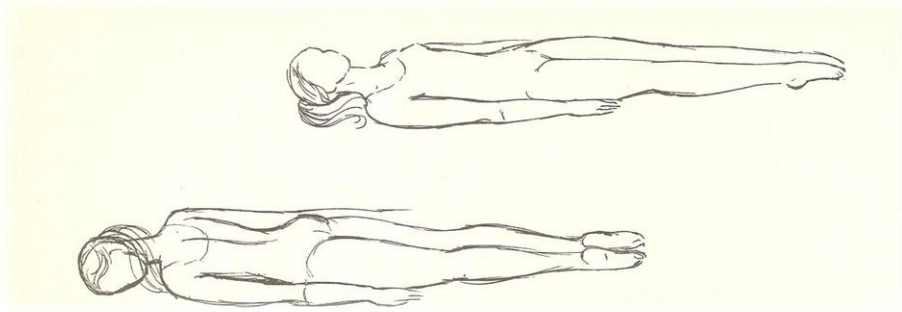


Přípravné studium

Neustálé opakování

lehů – leh vzad, leh vpřed

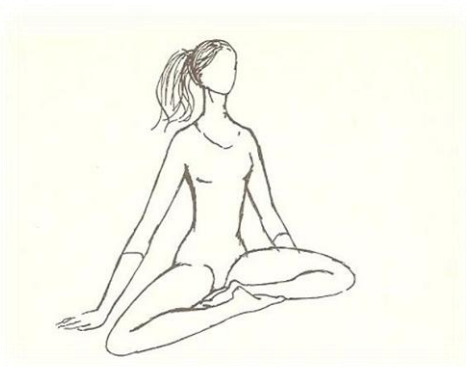
leh vzad



leh vpřed

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

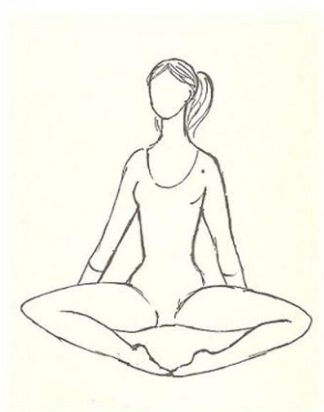
sed zkřížmo



sed přednožmo



sed skrčmo



sed roznožmo



Jednotlivá cvičení

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

sedy - ve všech sedech srovnat záda

sed skrčmo – předklon (hlava na kotníky)

improvizace na libovolnou hudbu – například zvířátka (velbloud, kočka, motýl)

pohyb z místa – pochod

– cval vpřed

– cval stranou

OBRATNOST – leh vzad – můstek

– dřep – kotoul vpřed ze dřepu do dřepu

rytmus – vytleskání jednoduché skladby dle hudební předlohy (např. Pec nám spadla, Prší, prší)

1. ročník

Opakování

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

připažit (přidat)

vzpažit (vzlétnout)

předpažit (před)

zapažit (za)

upažit

lehů – leh vpřed, leh vzad

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

Cvičení

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

– můstek

leh vpřed – propnuté zanožení (zvedání propnuté dolní končetiny – střídáme

pravou a levou)

sed zkřížmo – dlouhý předklon (paže pokládáme na podlahu a natahujeme směrem vpřed)

překážkový sed – předklon (natahujeme do dálky – na pravou i levou nohu)

dřep – propnutí dolních končetin (dlaně položené co nejvíce na podlaze)

stoj – výskoky snožmo (při výskoku propnuté kolena a špičky)

pohyb v prostoru – cval vpřed

– cval stranou

– polka vpřed (2x pravá, 2x levá)

– dvojpolka vpřed (pata, špička)

– poskok (paže v pase)

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 vzad – propnuté přednožení (zvedání propnuté dolní končetiny, alespoň špičkou ke stropu – střídáme pravou a levou)

leh vpřed – propnuté zanožení (zvedání propnuté dolní končetiny – střídáme pravou a levou)

– kobra (paže položené na podlaze, zvedáme se od pasu nahoru)

sed zkřížmo – dlouhý předklon (paže pokládáme na podlahu a natahujeme směrem vpřed)

překážkový sed – předklon (natahujeme do dálky – na pravou i levou nohu)

dřep – propnutí dolních končetin (dlaně položené co nejvíce na podlaze)

stoj – výskoky snožmo (při výskoku propnuté kolena a špičky)

pohyb v prostoru – polka v točení (na pravou i levou stranu)

- dvojpolka vpřed (pata, špička)
- nůžky
- čertík

3. ročník

Opakování

kroky lidového tance v točení – polka

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

Cvičení

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

– výskoky snožmo

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>

cvičení dle videa na youtube -

<https://www.youtube.com/watch?v=Xf0ztghBgzg>

4. A

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

polohy paží – připažit, předpažit, upažit, zapažit, vzpažit

Cvičení

leh vzad – propnuté přednožení (pravou i levou – vysoké)

– švihy dolních končetin vpřed

leh stranou – propnuté unožení (vysoké)

– švihy DK stranou

vzpor klečmo – švihy DK vzad

stoj – předklon (dlaně pokládáme na podlahu)

cvičení na rozsah dle videa na youtube -

<https://www.youtube.com/watch?v=v0OzPShRHgM>

II. stupeň

Opakování

všechny choreografie „contemporary fusion“ z lekcí centra tance ☺

Cvičení

rozcvičení – protažení dolních končetin, horních končetin a procvičení trupu

– výskoky snožmo (vpřed, s $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ obraty)

cvičení na rozsah dle videa - <https://www.youtube.com/watch?v=YziSrtaKwSs>

cvičení u tyče dle videa - 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.

