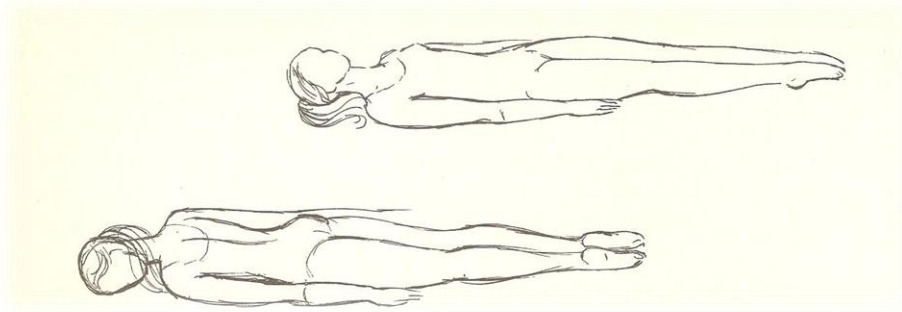


Přípravné studium

Opakování

lehů – leh vzad, leh vpřed

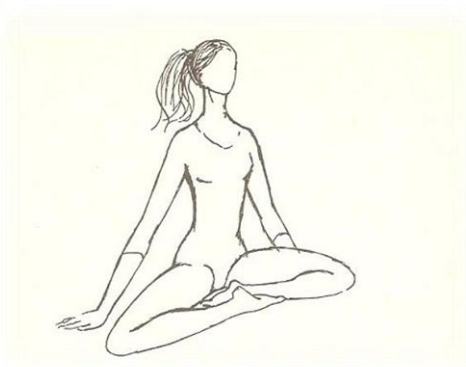
leh vzad



leh vpřed

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

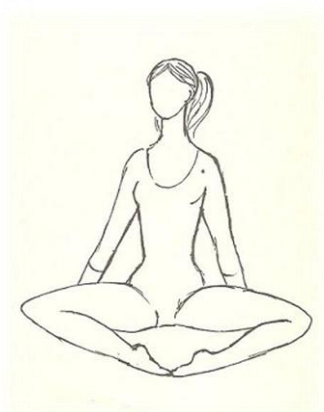
sed zkřížmo



sed přednožmo



sed skrčmo



sed roznožmo



Slovní rytmy

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

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.

Příklady:

Hodnota čtvrtové noty ve slovech dvojslabičných

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

Hodnota čtvrtové noty ve slovech trojslabičných

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

Hodnota čtvrtové noty ve slovech čtyřslabičných

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

Jednotlivá cvičení

sed zkřížmo – předklon (hlava na zem)

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

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

pohyb z místa – pochod, cval vpřed

1. ročník

Opakování

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

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

sed skrčmo – oblý předklon

sed přednožmo – předklon (paže natahujeme vpřed, propnuté dolní končetiny)

sed roznožmo – předklon

pohyb z místa – pochod

- cval vpřed
- cval stranou
- polka vpřed
- dvojpolka vpřed

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

Cvičení

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

sed zkřížmo – předklon (rovný a oblý)

– úklony, rotace

sed přednožmo – předklon (propnuté dolní končetiny)

– fajfky

sed roznožmo – předklon

– provazy

pohyb v prostoru – poskok

– dvojpolka vpřed

– polka v točení (vlevo, vpravo)

3. ročník

Opakování

kroky lidových tanců – sousedská (3/4 takt)

– polka

– dvojpolka

– obkročák poskočný

prvky klasické taneční techniky – vše z deníčku

zopakování vazby na závěrečné vystoupení!

Cvičení

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

– výskoky snožmo

cvičení dle videa na youtube – <https://www.youtube.com/watch?v=vEEefB3R8-o&t=3s>

4. A

Opakování

kroky lidových tanců – sousedská, polka, dvojpolka, obkročák poskočný

prvky klasické taneční techniky – pozice dolních a horních končetin

- demi-plié, relevé, battement tendu,
battement tendu jeté, rond de jambe par
terre, battement frappé

zopakování vazby na závěrečné vystoupení

– Pilky

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

Cvičení

cvičení dle videa na youtube – rozcvičení a strečink

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

4. B + 5. ročník

Opakování

kroky lidových tanců – sousedská, polka, dvojpolka, obkročák poskočný

prvky klasické taneční techniky – pozice dolních a horních končetin

- demi-plié, relevé, battement tendu,
battement tendu jeté, rond de jambe par
terre, battement frappé

zopakování vazby na závěrečné vystoupení

– Polonéza (<https://www.youtube.com/watch?v=-QqejBXclk0>)

Cvičení

cvičení dle videa na youtube – rozcvičení a strečink

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

6. + 7. ročník

Opakování choreografií

Amelie – <https://www.youtube.com/watch?v=3QWaNv4EWb8>

Coppelie valčík – <https://www.youtube.com/watch?v=44mqkqaFE9M>

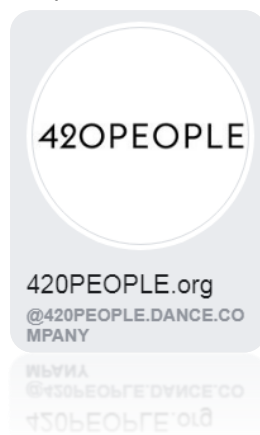
Karičky – <https://www.youtube.com/watch?v=vxwbxOQQ5VM>

Cvičení

na rozsah dle videa – https://www.youtube.com/watch?v=nJ_uNf7Nkes
– <https://www.youtube.com/watch?v=jeNwE4VXqgs>

ve čtvrtek 26. 3. V 19.00 hodin navštívit online lekci Centra tance –
Contemporary fusion (odkaz bude zaslán do skupin jednotlivých ročníků v den
lekce)

Dobrovolně – pan Kuneš ze souboru 420people má každý den v 10:30 ráno
online workshopy na facebooku (zhruba 30 minut), tak se můžete přidat 😊



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>

Cvičení

na rozsah dle videa – https://www.youtube.com/watch?v=nJ_uNf7Nkes
– <https://www.youtube.com/watch?v=jeNwE4VXqgs>

ve čtvrtek 26. 3. V 19.00 hodin navštívit online lekci Centra tance –
Contemporary fusion (odkaz bude zaslán do skupin jednotlivých ročníků v den
lekce)

Dobrovolně – pan Kuneš ze souboru 420people má každý den v 10:30 ráno
online workshopy na facebooku (zhruba 30 minut), tak se můžete přidat 😊



