

Distanční výuka Tanečního oboru 16.-22.11.2020

PTV- Děti se naučí cvik z videa- výskok, dřep, výskok, dřep, nohy za hlavu

- leh na břicho a zvedáme hrudník, jakoby chom chtěli plavat

1.-2. ročník- Děti se naučí sestavu z videa- rolování hlavy dolů a nahoru

- Děti předvedou most, hvězdu (s vaší pomocí, či dohledem)

3.-4- ročník- Děti se naučí sestavu z videa. Je neobvyklá, jednoduchá, ale chtěla bych, at si každý při jejím provádění představí něco jiného- vztek, cokoliv 😊

- Most, hvězda, stojka. Vše raději za pomoci rodičů, prosím.

5.-7. ročník- Děti se naučí cvik z videa-

- Chůze v mostu.

Před prováděním gymnastických prvků žáky poprosím, aby se pečlivě protáhli, rozešli. (Kobra, záklon..)