

Distanční výuka Tanečního oboru 7. – 13. 12. 2020

PTV- Děti se naučí cvik z videa- Mávání labutími křídly. Je důležité, aby ruce byly volné, hlava vzpřímená.

1.-2. ročník- Děti se naučí sestavu z videa- držení stolu- rovná záda s ohnutím a vyrolováním zpět.

3.-4- ročník- Děti se naučí sestavu z videa. Nákrok a přes passé unožíme. Nohu držíme jak to bude možné- alespoň 4 sec. Vytočená od kyčle, propnuté špičky.

5.-7. ročník- Děti se naučí cvik z videa- Dvojité skoky. Důležitá je rychlost končetin, pevné kotníky.