

Distanční výuka Tanečního oboru 11.-17.1.2021

PTV- Děti se naučí cvik z videa- Holubička- Hlava nahoru, na hrudníku nám svítí hvězdička. Nohu odlepujeme od země pomaličku, koukám do jednoho místa, třeba na hodiny na zdi, aby se nám nezamotala hlavička.

1.-2. ročník- Děti se naučí sestavu z videa- Kroužíme hlavou, poté hlavou a rameny, poté celým trupem. Tělo úplně uvolníme, jakobychom byly hadrové panenky. Poté rolujeme obratel po obratli tělo dolů a zpáteční pohyb nahoru vede hlava.

3.-4- ročník- Děti se naučí sestavu z videa. Arabeska s demi-plié. Nožka je propnutá, od kyčle vytočená. Pravá ruka před nosem, levá stranou a podřep je plynulý, nohu držíme ideálně ve stejné úrovni.

5.-7. ročník- Děti se naučí cvik z videa- Arabeska s podřepem a výponem. Výpon na pološpičku je pomalý, kontrolovaný.