

Distanční výuka Tanečního oboru 18.- 24.1. 2021

PTV- Děti se naučí cvik z videa- Sed s nohama před sebou, vzpřímená rovná záda, hlava nahoru, ramínka dozadu. Procvičujeme chodidla. Ruce jsou podél těla.

1.-2. ročník- Děti se naučí sestavu z videa- šviháme nohou vzad. Tzv. Grand batteman tandu. Stojná noha se nekrčí, chodidlo je mírně vytočené. Aktivní noha je vytočená od kyčle, koleno stranou, ne dovnitř.

3.-4- ročník- Děti se naučí sestavu z videa. Noha, kterou vysouváme je propnutá až do konce posledního prstu na noze. Ruce jsou volné, lehké, doprovází pohyb končetin. Stoj na pološpičkách je pevný.

5.-7. ročník- Děti se naučí cvik z videa- Výpon je vždy na vysokou pološpičku.