

Distanční výuka Tanečního oboru 25.a 26. leden 2021

PTV- Pohyb s rekvizitou (polštář, plyšák..) Představíme si, že máme z věci velkou radost. Zatočíme se s ním a sedneme si na zem. Nožky před sebe, propnuté špičky. Když provádíme záklon, tak se snažíme rozsvítit maximálně hvězdičku na hrudníku.

1.-2. ročník- Děti se naučí sestavu z videa- Pata, špička, krok sun krok. Na závěr vysuneme nohu stranou, dotýkáme se země pouze prsty u nohou, to znamená, že nožka je maximálně propnutá.

3.-4- ročník- Děti se naučí sestavu z videa. Pata špička krok sun krok. Další část cviku je vysunutí nohy stranou, viz. 2.ročník. Pohled za pažemi, které současně provádí pohyb.

5.-7. ročník- Děti se naučí cvik z videa- Drobné výskoky na místě. Pevný střed těla, hlava v prodloužení páteře, ramena dozadu.