

Moderný tanec: 1.-2. ročník / 2.část

Aneta G.

Petra H.

Ivana J.

Johana K.

Petronela L.

Nina S.

Nina P.

Ahojte dievčatá, veľmi pekne Vás pozdravujem.

Tento týždeň budeme pokračovať, pracovať s videom s minulého týždňa. Budeme pokračovať ďalej a Vašou úlohou si bude precvičiť dve cvičenia z videa. Pokračujeme od 04:20 po 06:03.

Cvičenia obsahujú pohyby celého tela a stretch. Dávame si pozor pri predklone (flat back) - máme vystretý chrbát.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=vpCyqJnpqjI>

Ďalej si doma zopakujeme kotúl smerom vpred do placky/roznožky a snažíme sa ich urobiť čo najviac za sebou. Musíme mať dobrý odraz a silné ruky. Dúfam že sa Vám podaria aspoň tri 😊

Pre akékoľvek otázky ma môžete kontaktovať. Teším sa na spätnú väzbu vo forme fotky alebo videa.

S pozdravom Dominika 😊.