Moderný tanec: 1.-2. ročník / 2.časť

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 minulých týždňov. Budeme pokračovať ďalej a Vašou úlohou si bude precvičiť jedno cvičenie z videa. Pokračujeme od 06:03 – 09:58. Cvičenie obsahuje natiahnutie dolných končatín, trupu a šnúru. Šnúru skúšame opatrne ak ju ešte nevieme úplne. Zachytíme sa s dolnými končatinami a pomaličky sa naťahujeme smerom dolu. Pred tým ako pôjdete skúšať ďalšie, nové cvičenie, nezabudni sa poriadne rozcvičiť. Zopakuj si predchádzajúce cvičenia.

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

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

S pozdravom Dominika ☺.