**Moderný tanec :** 3.-4. ročník / 2. časť

Veronika B.

Linda B.

Magdaléna H.

Ivana K.

Martina K.

Tatiana P.

Ema Š.

Hana V.

Nina V.

Ahojte dievčatá, veľmi pekne Vás pozdravujem.

Keďže sa blíži koniec roka, tak tento týždeň si zopakujeme celý Náš tréning. Začneme rozcvičkou celého tela. Začíname v stoji: hlava, ramená, horné končatiny, trup (predklony – flat back), drep s vystretým chrbtom. Sed: úklony, predklony, záklony, oblúčik, dolné končatiny – napnúť, flex, naťahovanie, placka. Môžete použiť rozcvičky podľa videí, ktoré sme mali na úlohu v predchádzajúcich týždňoch.

Kruh: beh, zakopávaný, pod-skok, predkopávaný (vystreté DK aj špičky), skok (zajačí), tlesk pod kolenom, kačička.

Variácie a prvky:

<https://www.youtube.com/watch?v=-jHrR8vy3OM&t=625s>

<https://www.youtube.com/watch?v=o2X9RGYmm6w&t=166s>

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

Stretching celého tela.

Gymnastické prvky.

Choreografie.

Naše variácie.

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

S pozdravom Dominika ☺.