

Výuka tanečního oboru na 1. a 2. týden v dubnu 2020

**KAŽDÝ ŽÁK Z ROČNÍKU NATOČÍ ALESPŇ PĚTIVTEŘINOVÉ VIDEO – (MŮŽE BÝT I DELŠÍ A VESELEJŠÍ)
A POŠLE HO PŘES ÚSCHOVNU.CZ NA MŮJ E-MAIL: kuznik@zus-zabreh.cz**

- **Z KAŽDÉHO KOUSKU VYTVOŘÍME JEDNO NEBO DVĚ SPOLEČNÁ TANEČNÍ VIDEO, KTERÁ UMÍSTÍME NA NÁŠ WEB.**
- **SPOEČNĚ SE TÍM PROTANČÍME – INSPIRACI NAJDETE NA YOUTUBE, KDE TANEČNÍCI NÁRODNIHO DIVADLA NATOČILI TENTO KLIP**
 - **PEVNĚ VĚŘIM TOMU, ŽE TENTO ÚKOL VÁS BUDE BAVIT**

PONDĚLÍ

2.roč. - 13:50/15:25 hod.

Výtažek úkonů, které běžně děláme s dětmi v rozcvičce.

- zahřátí nohou (běh na místě)
- chodidla k sobě (výsuny nohou vpřed na špičku + zvedání), pevné držení zad.
- postavení do II. pozice (nohy od sebe a špičky stranou) úklon těla + předklon.
- procvičení v sedu roznožném , úklony a předklony + hmity těla, žáci si lehnu na břicho – (placka)
- leh na zemi opření na loktech střídavě zvedání dolních končetin - (současně s nohama zvedáme i zadek).
- procvičení zad – leh na břiše, ruce protáhneme vpřed (zvedáme tělo s kulatýma rukama v 1. fázi a v 2. fázi je otevřeme stranou, stejnou cestou je vracíme zpět a leháme na zem).
- leh na břiše, rukama si chytíme nártý a zvedáme (nahoru a dolů) – říkáme tomu luk
- švihy nohou (leh na zemi na zádech)
- mosty ze stoje
- **provazy a rozštěpy – prosím Vás o zaslání fotografie na konci 1. a 2. týdne na tel. 728 894 082**

Volnost:

Zopakovat si tanec.

4.roč. - 15:30/ 1645 hod.

Výtažek úkonů, které běžně děláme s dětmi v rozcvičce.

- zahřátí nohou (běh na místě)
- protažení těla a končetin (sed roznožný – úklony a předklony)
- posilovací cviky na břicho záda
- procvičení mostů jak ze stoje tak i z lehu
- švihy dolních končetin
- provést veškeré dispoziční cvičení
- **provazy, rozštěpy a mosty – prosím Vás o zaslání fotografie na konci 1. a 2. týdne na tel. 728 894 082**

Volnost:

Zopakovat si tanec.

Vazbu z youtube kterou jste se mněli naučit aspoň 1. minutu : [\[Contemporary Lyrical Jazz\] Falling - Harry Styles Choreography.MIA](#)

- poslat přes [Úschovnu.cz](#) na můj e-mail (renekuznik@seznam.cz)

7. roč. - 16:50/18:55 hod.

Výtažek úkonů, které běžně děláme při rozvíčce.

- rozvíčka na místě: procvičení horní částí těla (úklony, předklony + tahy)

- veškeré dispoziční cvičení na protažení dolních končetin

- posilovací cviky na břicho a záda

- procvičení mostů z lehu i ze stoje

- jazzové švihy na zemi

- provazy, rozštěpy a mosty – prosím Vás o zaslání fotografie na konci 1. a 2. týdne na tel.

728 894 082

Volnost:

Zopakovat si tanec.

Vazbu z youtube, kterou jste se měli naučit alespoň 1. minutu: [\[Contemporary Lyrical Jazz\] Someone You Loved - Lewis Capaldi Choreography.Mia](#) - poslat přes [Úschovnu.cz](#) na můj e-mail

(renekuznik@seznam.cz)

ÚTERÝ

3.roč. – 14:30/16:05hod.

Výtažek úkonů, které běžně děláme s dětmi v rozvíčce.

- zahřátí nohou (běh na místě)

- postavení na místě s nohama u sebe (výsuny nohou vpřed na špičku, zvednutím pak s přiložením ke kolenu a zavřením zpět do začínajícího postavení).

- provedení úklonu a předklonu ve II. pozici

- prošlapování chodidel na místě s rukama na zemi

- sed roznožný (procvičení úklonu a předklonu)

- švihy v leže

- protažení a posilování zad (mosty z lehu a ze stoje)

- provazy, rozštěpy a mosty – žádám Vás o zaslání fotografie na konci 1. a 2. týdne na tel.

728 894 082

Volnost:

Zopakovat si tanec.

4. + 5. roč. 16:10/17:25

- opakování klasických vazeb
- batt. tendu z V. pozice, vytočení pat si hlídejte
- demi degage z I. pozice, vytočení kolen stranou
- frappe z V. pozice, vytočení kolen stranou
- grand battment z V. pozice, držení zad v klidu

Volnost:

- tombe pas de bouree s piruetou, zde si hlídejte správné držení rukou

STŘEDA

1.roč. – 14:00/15:35 hod.

Výtažek úkonů, které běžně děláme s dětmi v rozcvičce.

- postavení na místě (výsuvy nohou vpřed na špičku + zvednutí s výdrží, stejnou cestou nohu vrátíme zpět, střídáme pravidelně obě nohy), pevné držení zad.
- prošlapování chodidel na místě s rukama na zemi
- sed na zemi s přitažením nohou k hrudníku s následným propnutím nohou směrem vzhůru, stejnou cestou vracíme nohy zpět (opakovat 8x)
- leh na zemi s opřením o lokty – střídavě zvedáte nohy (nezapomeňte zvedat i zadek, provádíme 12x)
- sed roznožný, procvičit úklony a předklony
- švihy v leže
- procvičení zad (mosty)
- **provazy, rozštěpy a mosty – prosím Vás o zaslání fotografie na konci 1. a 2. týdne na tel. 728 894 082**

Volnost:

Zopakovat si tanec.

PTO I. –PTO II. – 16:15/17:00 hod.

Výtažek úkonů, které běžně děláme s dětmi v rozcvičce.

- zopakovat poskočný krok, krok-sun-krok
- krok-sun-krok s čertíkem (děti by měli vědět, když ne, tak nic nedělejte)
- procvičování chodidel v sedě na zemi (fajfky se střídají se špičkami) ruce máme v bok
- sed roznožný provádíme pouze úklony těla (držet rovné záda, hlavně v úklonu) ruce do písmena „V“
- udělat si svíčku (jízda na kole)
- leh na břicho (zvedání horní části těla, ruce jsou protažené vpřed)
- leh na zádech (ruce stranou, pomalu zvedáme propnutou nohu směrem ke stropu a zpět, nohy se střídají)
- mosty z lehu

- provazy, rozštěpy a mosty – prosím Vás o zaslání fotografie na konci 1. a 2. týdne na tel. 728 894 082

Volnost:

Zopakovat si tanec.

ČTVRTEK

5.roč. – 14:20/15:55 hod.

Výtažek úkonů, které běžně děláme při rozcvičce.

- postavení na místě (protažení těla v úklonu a předklonu)
- prošlapování chodidel na místě s rukama na zemi
- posilovací cviky na záda a břicho
- protažení nohou v sedu roznožném
- švihy nohou v leže
- procvičení mostů jak v leže, tak i ze stoje
- provazy, rozštěpy a mosty – prosím Vás o zaslání fotografie na konci 1. a 2. týdne na tel. 728 894 082

Volnost:

Zopakovat si tanec.

Vazbu z youtube, kterou jste se měli naučit alespoň 1. minutu: [Contemporary online class](#) - poslat přes [Úschovnu.cz](#) na můj e-mail (renekuznik@seznam.cz)

6. + 7. roč. – 16:00/17:15 hod.

- opakování klasických vazeb
- batt. tendu z V. pozice, vytočení pat si hlídejte
- batt. tendu jeté z V. pozice, vytočení pat si hlídejte
- frappé, vytočení kolen stranou
- fondu, vytočení kolen stranou
- grand battment nad 90° z V. pozice, držení zad v klidu

Volnost:

IV.pozice s piruetou, zde si hlídejte správné držení rukou

1.+2.+3.+4. roč. II.s. – 17:20/18:35 hod.

Výtažek úkonů, které běžně děláme při rozcvičce.

- provést protažení celého těla
- veškeré posilovací cviky (záda, břicho)
- dispoziční cvičení
- mosty z lehu i ze stoje
- provazy, rozštěpy – žádám Vás o zaslání fotografie na konci 1. a 2. týdne na tel. 728 894 082

Volnost:

Zopakovat si tanec.

Vazbu z youtube, kterou jste se měli naučit aslespoň 1. minutu [\[Contemporary Lyrical Jazz\] You Say - Lauren Daigle Choreography.Mia](#) - poslat přes Úschovnu.cz na můj e-mail (renekuznik@seznam.cz)

PÁTEK

6.roč. 14:20/15:55 hod.

Výtažek úkonů, které běžně děláme při rozcvičce.

- rozcvička na místě: procvičení horní částí těla (úklony, předklony + tahy)
- veškeré dispoziční cvičení na protažení dolních končetin
- posilovací cviky na břicho a záda
- procvičení mostů z lehu i ze stoje
- jazzové švihy na zemi
- procvičení vazby z youtube hudba Mercy – žáci znají
- provazy, rozštěpy a mosty – prosím Vás o zaslání fotografie na konci 1. a 2. týdne na tel. 728 894 082

Volnost:

Zopakovat tanec.

Vazbu z youtube, kterou jste se měli naučit alespoň 1. minutu: [\[Contemporary Lyrical Jazz\] Someone You Loved - Lewis Capaldi Choreography.Mia](#) - poslat přes Úschovnu.cz na můj e-mail (renekuznik@seznam.cz)

1.+2.+3.+4. roč. II.s. – 16:00/17:15 hod.

Výtažek úkonů, které běžně děláme při rozcvičce.

- provést protažení celého těla
- veškeré posilovací cviky (záda, břicho)
- dispoziční cvičení
- mosty z lehu i ze stoje
- zopakovat si vazby, které si pamatujete
- provazy, rozštěpy a mosty – žádám Vás o zaslání fotografie na konci 1. a 2. týdne na tel. 728 894 082

Volnost:

Zopakovat tanec.

DĚKUJI ZA POZORNOST A TĚŠÍM SE NA VAŠE VIDEO. A PRAVIDELNĚ SLEDUJTE NÁŠ WEB!