

Výuka tanečního oboru na 3. a 4. týden v dubnu 2020

**Veškeré vazby, které máte v zadání budu zkoušet osobně po návratu do školy.
(neposílat video)**

PTO I. + PTO II.

Rozcvička viz příloha: PTO. 4. část (video).

Nebo zadání:

- 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
-

VAZBY viz příloha (videa)

PTO 1.část

PTO 2.část

PTO 3.část

ZOPAKOVAT TANEC viz příloha (hudba)

1.ročník

Rozcvička viz příloha: 1. + 2. roč. 4. část

Nebo zadání:

- postavení na místě (výsuny 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 a rozštěpy
-

VAZBY viz příloha (videa)

1. + 2. roč. 1. část

1. + 2. roč. 2. část

1. + 2. roč. 3. část

ZOPAKOVAT TANEC viz příloha (hudba)

2.ročník

Rozcvička viz příloha: 1. + 2. roč. 4. část

Nebo zadání:

- 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 lehnou 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 roštěpy
-

VAZBY viz příloha (videa)

1. + 2. roč. 1. část

1. + 2. roč. 2. část

1. + 2. roč. 3. část

ZOPAKOVAT ZAČÁTEK TANCE

3.ročník

Rozcvička dle zadání:

- 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 a rozštěpy
-

VAZBY viz příloha (videa)

3. + 4. roč. 1. část (malá vazba + hudba)

3. + 4. roč. 2. část (malá vazba+ hudba)

3. + 4. roč. 3. část (podrobný výklad vazby ve 4. části)

3. + 4. roč. 4. část velká VAZBA a hudba je **INNA - Si, Mama | Official Video**

ZOPAKOVAT TANEČEK zadat do vyhledávače - **Married Life · Michael Giacchino**

4.ročník

Rozcvička dle zadání.

- 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
-

VAZBY viz příloha (videa)

3. + 4. roč. 1. část (malá vazba + hudba)

3. + 4. roč. 2. část (malá vazba+ hudba)

3. + 4. roč. 3. část (podrobný výklad vazby ve 4. části)

3. + 4. roč. 4. část velká VAZBA a hudba je **INNA - Si, Mama | Official Video**

ZOPAKOVAT TANEC zadat do vyhledávače you tube - **Piano Textures: III**

5.ročník

Rozcvička dle zadání:

- postavení na místě (protážení 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
-

KLASICKÝ TANEC VAZBY viz příloha (videa)

5. + 6. roč. 1. část

5. + 6. roč. 2. část

JAZZ VAZBA viz příloha (video)

5. + 6. + 7. roč . JAZZ VAZBA hudba je **India Arie - Pearls**

ZOPAKOVAT TANEC zadat do vyhledávače you tube : **Brian Crain – Rain**

6.ročník

Rozcvička dle zadání:

- 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
 - provazy, rozštěpy a mosty
-

KLASICKÝ TANEC VAZBY viz příloha (videa)

5. + 6. roč. 1. část

5. + 6. roč. 2. část

6. + 7. roč KLAS. T. 1. vazba

6. + 7. roč KLAS. T. 2. vazba

JAZZ VAZBA viz příloha (video)

5. + 6. + 7. roč . JAZZ VAZBA hudba je **India Arie - Pearls**

ZOPAKOVAT TANEC zadat do vyhledávače you tube: [Olafur Arnalds - Happiness Does Not Wait \(Original Mix\)](#)

7. ročník

Rozcvička dle zadání:

- 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
 - provazy, rozštěpy a mosty
-

KLASICKÝ TANEC VAZBY viz příloha (videa)

6. + 7. roč KLAS. T. 1. vazba

6. + 7. roč KLAS. T. 2. vazba

JAZZ VAZBA viz příloha (video)

5. + 6. + 7. roč . JAZZ VAZBA hudba je **India Arie - Pearls**

ZOPAKOVAT TANEC zadat do vyhledávače you tube: [Ludovico Einaudi – Oltremare](#)

1. + 2. + 3. + 4. ročník II.s.

Rozcvička dle zadání:

- provést protažení celého těla
- veškeré posilovací cviky (záda, břicho)
- dispoziční cvičení
- mosty z lehu i ze stoje
- provazy, rozštěpy a mosty

Naučit se aspoň část vazby z you tube: [\[Contemporary-Lyrical Jazz\] Before you go - Lewis Capaldi Choreography. SOO](#)

Kdo chce, může se naučit vazbu:

5. + 6. + 7. roč. JAZZ VAZBA hudba je **India Arie – Pearls**

ZOPAKOVAT TANEC 1. skupina: [Mozart - Deutsche Tänze KV 571, London Promenade Orchestra](#)

2. skupina: [Opéra · Emmanuel Santarromana](#)
