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

PTO I. + PTO II.

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

Nebo zadání:

- 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“
- kotoul vpřed na posteli
- skoky snožmo na místě – (pořádně propínat špičky ve vzduchu)
- leh na břiše (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 - **poslat fotku na e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)**

Tyto vazby pokud je už umíte, tak natočit a zaslat na můj pracovní e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)

VAZBY viz příloha (videa)

PTO 1.část

PTO 2.část

PTO 3.část

1.ročník

Rozcvička viz příloha: 1. + 2. roč. 4. Část (video) - nenatáčet

Nebo zadání:

- skoky na místě – (ruce v bok, snažte se nohy rozstřihnout stranou 6x)
- 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 - **poslat fotku na e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)**

Tyto vazby pokud je už umíte, tak natočit a zaslat na můj pracovní e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)

VAZBY viz příloha (videa)

1. + 2. roč. 1. část

1. + 2. roč. 2. část

1. + 2. roč. 3. část

2.ročník

Rozcvička viz příloha: 1. + 2. roč. 4. Část (video) - nenatáčet

Nebo zadání:

- zahřátí nohou (běh na místě)
- 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 chytneme nárty a zvedáme (nahoru a dolů) – říkáme tomu luk
- švihy nohou (leh na zemi na zádech)
- mosty ze stoje **- poslat fotku na e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)**
- provazy a roštěpy **- poslat fotku na e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)**

Tyto vazby pokud je už umíte, tak natočit a zaslat na můj pracovní e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)

VAZBY viz příloha (videa)

1. + 2. roč. 1. část

1. + 2. roč. 2. část

1. + 2. roč. 3. část

3.ročník

Rozcvička dle zadání:

- 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 ze stoje)
- mosty ze stoje **- poslat fotku na e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)**
- provazy a roštěpy **- poslat fotku na e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)**

Tyto vazby pokud je už umíte, tak natočit a zaslat na můj pracovní e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)

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 (jen podrobný výklad vazby ve 4. části)

3. + 4. roč. 4. část velká VAZBA a hudba je na you tube : INNA - Si, Mama | Official Video

---

4.ročník

Rozcvička dle zadání.

- běh na místě (zahřátí nohou)
- 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
- mosty ze stoje **- poslat fotku na e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)**
- provazy a roštěpy **- poslat fotku na e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)**

Tyto vazby pokud je už umíte, tak natočit a zaslat na můj pracovní e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)

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 (jen podrobný výklad vazby ve 4. části)

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

---

5.ročník

Rozcvička dle zadání:

- běh na místě (zahřátí nohou)
- 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 **- poslat fotku na e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)**

Tyto vazby pokud je už umíte, tak natočit a zaslat na můj pracovní e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)

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

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 **- poslat fotku na e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)**

Tyto vazby pokud je už umíte, tak natočit a zaslat na můj pracovní e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)
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

---

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 **- poslat fotku na e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)**

Tyto vazby pokud je už umíte, tak natočit a zaslat na můj pracovní e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)
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

---

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 - **poslat fotku na e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)**

Tuto vazbu pokud ji už umíte, tak natočit a zaslat na můj pracovní e-mail: (kuznik@zus-zabreh.cz)
Naučit se aspoň část vazby z you tube:[Contemporary-Lyrical Jazz] Beforeyou go - LewisCapaldiChoreography. SOO