Příprava na distanční výuku Minimažoretky 16. 11. 2020

Dobrý den,

zasílám přípravu na distanční výuku Minimažoretek 16. 11. 2020:

Rozcvička:

➢ Pozdrav slunce : <https://www.youtube.com/watch?v=WKK84yEBZoo> -s nádechem zvedneme ruce nad hlavu a podíváme se za nimi jako byste hledali slunce na obloze -s výdechem se předkloníme a dlaně jsou vedle chodidel, hlava směřuje ke kolenům -s nádechem dáme levou nohu dozadu, pravou necháme na místě, ruce se opírají o podložku. Podíváme se před sebe. -s dalším výdechem dáme dozadu i pravou nohu a z těla uděláme stříšku. To je pozice psa hlavou dolu. -s nádechem se přesuneme do prkna – dlaně i chodidla zůstanou na místě, pohne se jen tělo blíž k podlaze, ale tak aby bylo rovné jako prkno. -vydechneme a dotkneme se podložky a to buď celým tělem, nebo jen osmi body – špičkami, koleny, dlaněmi, hrudí a bradou. Je to taková housenka. -s nádechem se zvedni do kobry -s výdechem přejdeme do pozice psa hlavou dolů -s nádechem dáme dopředu levou nohu a pokusíme se ji dát mezi dlaně -s výdechem přidáme druhou nohu zůstaneme v předklonu -s nádechem dáme opět ruce nad hlavu a podíváme se k nebi -s výdechem spojíme dlaně před hrudí

Práce s hůlkou:

<https://youtu.be/vloeJFGFzJA>

- opakování sestav: Jedině TY a Mňam mňam Bobík

S pozdravem

Šárka Vančová a Petra Medáčková