

## Příprava na distanční výuku Minimažoretky 1. 3. 2021

Dobrý den,

zasílám přípravu na distanční výuku Minimažoretek 1. 3. 2021:

Rozcvička:

➤ Úklony hlavou

-hlavu ukloníme střídavě k pravému a levému rameni. Snažíme se ji nepředklánět a nezvedáme ramena. Aby se nám hlava nezatočila, pohyb by měl vycházet z dolní části krční páteře. Oči necháváme otevřené.

➤ Kroužení hlavou

-hlavou otáčíme nejdříve jedním směrem a pak druhým. Aby se nám nezatočila, měl by pohyb vycházet z dolní části krční páteře. Oči necháváme otevřené.

➤ Kroužení pažemi v ramenou

-paže natáhneme do upažení, dlaně směřují dolů. Kroužíme pažemi v rameni, přičemž ruce opisují co největší kruhy (ruce představují štěteček).

➤ Kroužení pažemi

-oběma pažemi opisujeme velké kruhy. Zvedáme je obloukem do vzpažení, dlaně směřují dopředu, co nejvíce se vytáhneme vzhůru. Následně paže spouštíme obloukem dolů.

➤ Úklony stranou

-stojíme v mírném roznožení, ruce jsou volné podél těla. S pocitem tíhy pouštíme hlavu stranou, pak následuje rameno a ruka, která se sune ke koleni (jako bychom táhli těžký kufr). Dbáme na čistý úklon, nestácíme trup do předklonu.

➤ Uvolnění v hlubokém předklonu

-stojíme v mírném roznožení a hlubokém předklonu, paže a hlava volně visí dolů. Ukláníme se ze strany na stranu (napodobujeme máchání prádla).

➤ Skákání snožmo

-skáčíme ve stojící snožmo. Snažíme se skočit co nejdál. Při skoku nám pomáhá švih rukou.

➤ Výskok z dřepu do dřepu

-dřepneme si s koleny co nejdále od sebe, dlaně se opírají o zem. Při skoku nám pomáhá švih rukou. Z výskoku se vracíme zpět do dřepu.

➤ Úklony zvednutých paží

-obě paže zvedneme nad hlavou a vytáhneme se až do konečků prstů. Ukláníme se o pase, ruce ohýbáme do stran stejně jako větve stromů ve větru.

<https://youtu.be/Mf8FYm9NnVM>

Práce s hůlkou:

<https://youtu.be/iR7435OYF3Q>

- opakování sestav: Jedině TY a Mňam mňam Bobík

S pozdravem Šárka Vančová a Petra Medáčková