

GŠ Hrastnik 16. - 20. 11. 2020

BALET 1.SKUPINA

- Še naprej ponavljaj in utrjuj vaje ob drogu. Delaj z gledanjem posnetkov. Pošlji nalogo prejšnjega tedna!
- Večkrat ponovi skok echape (iz 3. pozicije nog v 2. pozicijo in nazaj v 3. pozicijo).
- Namesto filma si ob koncu tedna oglej zanimiv posnetek poklicnega baletnega plesalca:

https://www.youtube.com/watch?v=xHJn_wln5vk

SODOBNI PLES 1.SKUPINA

- Utrjuj vaje leže – dvigaj noge naprej, vstran nazaj, vse po 16x
- Naredi 16 knjigic ,počivaj, nato zopet 16 knjigic
- vaja za razteznost / sede- primi se za prste na nogah, kolena ravna – glavo potegni do kolen in šteje do 10, sprosti nato ponovi / 4x
- Izberi si glasbo, ki ti je všeč in pleši po svoje kot želiš.