

## **GŠ Hrastnik 16. - 20. 11. 2020**

### **BALET 2. SK.**

- Še naprej ponavljaj vaje ob drogu, pazi na pravilno izvedbo.
- Pošlji mi nalogo prejšnjega tedna!
- Namesto filma si ob koncu tedna oglej zanimiv posnetek poklicnega baletnega plesalca:

[https://www.youtube.com/watch?v=xHJn\\_wln5vk](https://www.youtube.com/watch?v=xHJn_wln5vk)

### **SODOBNI PLES 2. SK.**

- Za ogrevanje se spomni delov naše aerobike in vse ponovi 16x: tek na mestu, skok narazen/skupaj, skok čez kolebnico.
- Še naprej redno izvajaj vaje na tleh- moč, razteznost, dvigi nog
- Vaje za moč / trebušnjaki /knjigice 16x ,1x most, / ponovi vse 2x
- Ponavljaj ples, ki ga sestavljamo. Pomagaj si s prejetim posnetkom naše vaje. Lahko kaj sestaviš tudi sama (za oceno)

Glasba: [https://www.youtube.com/watch?v=dorllvX6\\_Yc](https://www.youtube.com/watch?v=dorllvX6_Yc)