

GŠ Hrastnik 16. - 20. 11. 2020

BALET 3. SK.

- Oglej si zanimiv posnetek poklicnega baletnega plesalca, poskusi delati vaje z njim, kar bo pretežko izpusti. Osredotoči se na njegovo odprtost nog in špičke:
https://www.youtube.com/watch?v=xHJn_wln5vk

SODOBNI PLES 3.SK.

- Izvajaj našo aerobiko: tek na mestu, skok v 2.poz. in skupaj, trojni korak s pomikom desno/ levo, globoki počepi v 2 poziciji, skok sonožni čez kolebnico, ½ vojaške sklece – vse po 16x. po počitku poskusi vse še enkrat. Glasba:
<https://www.youtube.com/watch?v=M0IEAmWiL20>
- Nato izvajaj raztezne vaje:
<https://www.youtube.com/watch?v=8fBO6W3M2tl>
- Ponavljaj našo novo koreografijo.