

## **GŠ Hrastnik 9. - 13. 11. 2020**

### **BALET 3. SK.**

- Ponavljalj vaje ob drogu. Osredotoči se na odprtost nog in špičke. Dvigaj noge čim višje (po mailu bom skušala poslati posnetke za lažjo vadbo).
- Ponavljalj elemente na sredini (skoke, obrat)
- Utruj ples. Ponovno si oglej posnetek originalnega baleta. Če te kateri element posebno navduši, se ga skušaj naučiti.

<https://www.youtube.com/watch?v=ryFyVpqbqGQ>

### **SODOBNI PLES 3.SK.**

- Redno izvajak vaje za aerobiko (izberi svojo glasbo)
- Ponavljalj raztezne vaje na tleh (sede).
- Ponavljalj našo novo koreografijo (glasbo prejmeš po mailu).