

GŠ Hrastnik 11. – 15. 1. 2021

BALET 1.SKUPINA

- **Naše srečanje preko spletne učilnice še naprej ob torkih ob 14:30!**
- Intenzivno utrjuj vse vaje ob drogu s poudarkom na izvedbo na pamet. Delaj tako, da samo poslušáš glasbo. Ponovi cel drog 2x.
- Nauči se nove izraze, ki smo jih spoznali prejšnji teden.
- Vajo battement tendu in battement jete naredi tudi brez držanja- kot vajo za ravnotežje, za zaključek se dvigni na polprste v 3 poziciji in šteje v tej pozi do 10.
- Tudi roke naj se dvignejo v 3. pozicijo.
- Ponovi vse naše skoke (ponavljaj jih večkrat na teden).

SODOBNI PLES 1.SKUPINA

- Za uvod si ogrej in razgibaj glavo (vse smeri), ramena, prsni koš, boke
- Vaja leže – dvigaj noge/ 1 gor, 2 flex (fajfa), 3 point(špica) 4 dol - vse smeri (naprej, vstran, nazaj), vse po 16x – glasba:
- <https://www.youtube.com/watch?v=MbNBMG1FGKs>
- Naredi 16 knjigic in zaključi v mostu.
- vaja za razteznost / sede- primi se za prste na nogah, kolena ravna – glavo potegni do kolen in šteje do 10, sprosti nato ponovi / 8 x
- Ponavljaj naš plesni odlomek.

Lep pozdrav, učiteljica Žužana