

## GŠ Hrastnik 11. – 15. 1. 2021

### BALET 2.SKUPINA

- Naše srečanje preko spletne učilnice še naprej ob torkih ob 15:30!
- Izvajaj vse vaje ob drogu na pamet. Še naprej delaj tako, da samo poslušáš glasbo, in izvajaš na pamet. Ponovi cel drog obe strani, 2x.
- Vaje battement jeté, battement frappé in grand battement jete naredi tudi brez držanja- kot utrjevanje ravnotežja. Pazi na roke v drugi poziciji!
- Ponovi naše plesne izraze, poskusi si jih zapomniti na pamet.
- Ponovi vse naše skoke (ponavljaj jih večkrat na teden).

### SODOBNI PLES 2. SK.

- Za ogrevanje se spomni delov naše aerobike in vse ponovi 16x: tek na mestu, skok narazen/skupaj, skok čez kolebnico. Uporabi svojo glasbo.
- dvigi nog/ battement – leže, po 16x v vsako smer s kotaljenjem.
- Vaje za moč / trebušnjaki /knjigice 16x ,1x most, / ponovi vse 2x
- Redno (lahko večkrat na teden) izvajaj vaje na tleh- moč, razteznost.
- Še naprej vadi dvig iz sveče na koleno in nazaj v svečo 8 x. Glasba za vaje: [https://www.youtube.com/watch?v=ok\\_l1Acuwg](https://www.youtube.com/watch?v=ok_l1Acuwg)
- Ponavljaji ples, ki ga sestavljamo. Pomagaj si s prejetim posnetkom naše vaje.

Lep pozdrav, Žužana