

GŠ Hrastnik 11. - 15. 1. 2021

BALET 3. SK.

- Ne pozabi na naše srečanje ob torkih ob 17:15!
- Ta teden zopet poskusi delati z odličnim plesalcem iz Rusije. Vaje in koraki so poznani, zato se osredotoči na odprtost svojih nog in stopal ter napetost in ostrino.
- Potrudi se slediti, osredotoči se tudi na zgornji del telesa in roke.
https://www.youtube.com/watch?v=xHJn_wln5vk

SODOBNI PLES 3.SK.

- Za vzdrževanje telesne kondicije izvajaj našo aerobiko:
 - tek na mestu 32 x
 - skok narazen in skupaj 8x
 - trojni korak s pomikom desno/ levo 16x
 - globoki počepi v 2 poziciji 8x
 - skok sonožni čez kolebnico 16x
 - $\frac{1}{2}$ vojaške sklece 8x. Po počitku poskusi vse še enkrat. Glasbena spremljava:
<https://www.youtube.com/watch?v=M0IEAmWiL20>
- Nato izvajaj raztezne vaje, najprej stoje našo kombinacijo, nato sede, glasba:
<https://www.youtube.com/watch?v=8fBO6W3M2tl>