

GŠ Hrastnik 18. – 22. 1. 2021

Ne pozabi na naše srečanje ob torkih ob 14:30.

BALET 1.SKUPINA

Prosim, ne pozabi na srečanje ob torkih ob 14:30!

- Ponovi vse vaje ob drogu, osredotoči se na intenzivno izvedbo.
- Vse vaje z dviganjem nog v zrak naredi večkrat (najmanj 2x z vsako nogo) na obe strani in opazuj:
 - močno iztegovanje kolen in stopal
 - kolena obrnjena čisto vstran, petka tudi
 - raztezna vaja/ poskusi položiti nogo čim višje, ravno koleno in špice
 - pazi držo telesa, napetost nog med dvigom, drža rok
- Nauči se koreografijo, ki sem jo poslala.

NALOGA: Preglej seznam korakov in baletnih izrazov (ki sem jih pošiljala) **in si izpiši tiste, ki smo se jih učili zaplesati.** Pregledali jih bomo pri našem srečanju.

SODOBNI PLES 1.SKUPINA

- Najprej za ogrevanje korakaj na mestu in šteje do 32.
- Sedaj na mestu tečeš in zopet šteješ do 32.
- Nadaljuj sonožne skok, kot bi skakala čez kolebnico in šteje do 16.
- Usedi se na tla: 8 knjigic/počitek, /8 knjigic/počitek in vse še enkrat.
- »Vozi kolo« (ležiš na hrbtu) do 16, naredi 1 svečo, nato vse ponovi.
- Oglej si vaje na spodnjem posnetku, poskusi delati u njimi, lahko ponoviš večkrat.

<https://www.youtube.com/watch?v=5pl8e82ys8Y>