

GŠ Hrastnik 18. – 22. 1. 2021

Ne pozabi na naše srečanje ob torkih ob 15:30.

BALET 2.SKUPINA

- Pri utrjevanju in ponavljanju vaj se osredotoči na intenzivno izvedbo.
- Vaje batt. jeté, grand battement, rond de jamb en l'air naredi večkrat (najmanj 2x z vsako nogo) na obe strani in opazuj:
 - močno iztegovanje kolen in stopal
 - kjer je zahtevano- kolena obrnjena čisto vstran, tudi stopalo (petka)
 - raztezna vaja/ poskusi položiti nogo čim višje, ravno koleno in špice
 - pazi na pokončno držo telesa, napetost nog med dvigom, drža rok v drugi poziciji.
- Sestavi kombinacijo skokov: 8 changement in 4 echappé, 2 x ponovi in skači čim višje.

SODOBNI PLES 2.SKUPINA

- Prični z ogrevanjem, korakaj na mestu in se vsakih 8 obrni za četrto kroga in šteje do 32.
- Sedaj na mestu tečeš in zopet šteješ do 32.
- Nadaljuj sonožne skoke, (kolebnica) in šteje do 16.
- Usedi se na tla: 16 knjigic /počitek, / 16 knjigic /počitek in vse še enkrat.
- Še naprej vadi dvig iz sveče na koleno in nazaj v svečo 8 x. – izberi svojo glasbo.
- Za popestritev si oglej vaje na spodnjem posnetku, poskusi delati u njimi, lahko ponoviš večkrat.

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

- Utruj naš ples. Pomagaj si s prejetim posnetkom naše vaje.

Glasba: https://www.youtube.com/watch?v=dorllvX6_Yc