

GŠ Hrastnik 18. – 22. 1. 2021

Spomnim na naše srečanje ob torkih ob 17:15.

BALET 3. SKUPINA

- Pri utrjevanju in ponavljanju vaj se osredotoči na intenzivno izvedbo.
<https://www.youtube.com/watch?v=1IXip5hM06U>
- Med izvedbo opazuj svoje delo, poskusi poslušati tudi razlago:
 - močno iztegovanje kolen in stopal.
 - pri nogah in izvedbi vstran- kolena obrnjena čisto vstran, tudi stopalo.
 - naredi našo raztezno vajo/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: 4 sissonne ferme /D, L, D, L, 8 changement in 4 echappé, 2 x ponovi in skači čim višje.

SODOBNI PLES 3.SKUPINA

- Ogrevanje. Tek na mestu, šteješ do 32.
- Nadaljuj sonožne skoke, (kolebnica) in šteje do 16.
- Vaja na tleh: 16 knjigic /most, / 16 knjigic /sveča in vse še enkrat.
- Zopet izvajaj vaje s posnetkom, poskusi biti čim bolj natančna:
https://www.youtube.com/watch?v=b8-e4cTiZ_4
- Utruj naš ples. Pomagaj si s prejetim posnetkom naše vaje.