

## GŠ Hrastnik 4. – 8. 1. 2021

### BALET 1.SKUPINA

- **Ne pozabi na naše srečanje v spletni učilnici ob torkih ob 14:30!**
- Tokrat si poskusi si zapomniti vse vaje ob drogu na pamet. Delaj tako, da samo poslušáš glasbo, in izvajaj na pamet. Ponovi cel drog 2x.
- Nato vajo st. 2, 3 in 4 (batt. tendu, jete in rond de jamb par terre) naredi tudi brez držanja- kot vajo za ravnotežje.
- Ponovi vse naše skoke (ponavljaj jih večkrat na teden)

### SODOBNI PLES 1.SKUPINA

- Za uvod si ogrej in razgibaj glavo (vse smeri), ramena, prsni koš, boke
- Vaja leže – dvigaj noge/ 1 gor, 2 flex (fajfa), 3 point(špica) 4 dol - vse smeri (naprej, vstran, nazaj), vse po 16x – glasba:
- <https://www.youtube.com/watch?v=MbNBMG1FGKs>
- Naredi 16 knjigic in zaključí v mostu.
- Ponavljaj naš plesni odlomek (večkrat):  
<https://www.youtube.com/watch?v=pa14VNsdSYM>