

GŠ Hrastnik 4. – 8. 1. 2021

BALET 2.SKUPINA

- Ne pozabi na naše srečanje v spletni učilnici ob torkih ob 15:30!
- Tokrat si poskusi si zapomniti vse vaje ob drogu na pamet. Delaj tako, da samo poslušáš glasbo, in izvajaj na pamet. Ponovi cel drog obe strani, 2x.
- Nato vajo st. 1, 3 in zadnjo (plie, jete in grand battement) naredi tudi brez držanja- kot vajo koordinacijo in za ravnotežje. Pazi na držo rok!
- Ponovi vse naše skoke (ponavljaj jih večkrat na teden).

SODOBNI PLES 2. SK.

Redno (lahko večkrat na teden) izvajaj vaje na tleh- moč, razteznost.

- dvigi nog/ battement – leže, po 16x v vsako smer s kotaljenjem.
- Vaje za moč / trebušnjaki /knjigice 16x ,1x most, / ponovi vse 2x
- Še naprej vadi dvig iz sveče na koleno in nazaj v svečo 8 x. Glasba za vaje: https://www.youtube.com/watch?v=ok_l1Acuwg
- Ponavljaji ples, ki ga sestavljamo. Pomagaj si s prejetim posnetkom naše vaje.

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