

4.05-9.05

Najmłodsze grupy taneczne pani Wiesławy Pilewskiej, pani Beaty Rewolińskiej, pana Krzysztofa Tomaszewskiego

Moi kochani oto kolejna porcja zadań tanecznych na ten tydzień ☺

1. Zaczynamy od krótkiej rozgrzewki znanej z poprzednich zajęć w wykonaniu naszych tancerzy – załącznik film - [ROZGRZEWKA CZ. 1](#), [ROZGRZEWKA CZ.2](#).
2. Kolejno wykonujemy ćwiczenia rozciągające – załącznik film – [ROZCIĄGANIE](#)
3. No i oczywiście elementy akrobatyczne ☺ dla chętnych.

W tym tygodniu proponujemy Wam naukę mostka – ćwiczenia przygotowujące:

https://www.youtube.com/watch?v=Y-G_M42cpCc

Kontynuujemy naukę stania na przedramionach.

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

oraz stania na rękach – załącznik film [STANIE NA RR](#)

Powtarzajcie wielokrotnie każde ćwiczenie – nawet codziennie!

Powodzenia!

opracowanie: W. Pilewska, Beata Rewolińska, Krzysztof Tomaszewski