

Zadania - 11.05-22.05

Moi kochani oto kolejna porcja zadań tanecznych na ten tydzień ☺

1. Zaczynamy od krótkiej rozgrzewki znanej z poprzednich zajęć – załącznik film [ROZGRZEWKA CZ. 1](#), [ROZGRZEWKA CZ.2](#).
2. A oto zupełnie nowa dla Was propozycja - na roztańczenie choreografia w stylu latino - bawcie się dobrze ☺ – załącznik film [CHACHA](#)
3. A teraz pora na ćwiczenia rozciągające – załącznik film [ROZCIĄGANIE](#)
4. No i oczywiście elementy akrobatyczne ☺ dla chętnych.

W tym tygodniu idziemy o krok dalej.

Potrafcie już wykonać mostek i stanie na rękach? To świetnie!

Przypomnijcie je sobie. Mostek: https://www.youtube.com/watch?v=Y-G_M42cpCc

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

A teraz połączenie tych dwóch elementów z pozycji wysokiej – piękny element taneczny!

Zachęcamy do spróbowania. Jeśli będzie taka potrzeba poproście o pomoc mamę lub siostrę.

https://www.youtube.com/watch?v=a8JWgwZ_4Qc

Kochani powtarzajcie wielokrotnie nasze ćwiczenia – nawet codziennie! Systematyczność jest podstawą każdego sukcesu. Trzymajcie się zdrowo.

Powodzenia!

opracowanie: W. Pilewska, Beata Rewolińska, Krzysztof Tomaszewski