

30.03-4.04.2020

Na stronę P.M.

Najmłodsze grupy taneczne pani Wiesławy Pilewskiej i pani Beaty Rewolińskiej

Moi kochani oto kolejna porcja zadań tanecznych na ten tydzień ☺

1. Zaczynamy od krótkiej rozgrzewki: zaczniście od marszu w miejscu, następnie przejdźcie do biegu i podskoków (ok. 30 sek). W dalszej części wykonajcie ćwiczenia ramion (wymachy ramion w bok, krążenia ramion w tył, naprzemienne wymachy ramion w górę i w dół – jednocześnie maszerując w miejscu – 8x każde ćwiczenie). W postawie rozkroczonej wykonajcie skłony tułowia w bok i w przód oraz skrętoskłony.
2. Wykonajcie parę ćwiczeń kondycyjnych i wzmacniających z Tabaty
<https://www.facebook.com/dorota.lewandowska.927/videos/1837368936393515/>
(Opracowanie i prezentacja Dorota Lewandowska)
3. Część główną zaczniście od powtórzenia ćwiczeń, które zostały przesłane Wam zeszłym tygodniu tj.:
 1. Pozycje nóg w tańcu klasycznym.
 2. Demi plie i grand plie – powtórzcie ćwiczenie 4x w każdej pozycji.
 3. Battement tendu – wykonajcie ćwiczenie: 4x prawą nogą i 4x lewą nogą. Powtórzcie ćwiczenie raz jeszcze.
 4. Battement tendu jete – wykonajcie ćwiczenie 4x po 4 powtórzenia – zmieniając nogę ćwiczącą.
 5. Releve – zróbcie ćwiczenie 8x,
 6. Rond de jambe par terre – przećwiczcie je 4x w przód oraz 4x w tył, a następnie zmieńcie ćwiczącą nogę. Powtórzcie ćwiczenie raz jeszcze.
<https://www.youtube.com/watch?v=UdJ4QiA1dL0>
 7. Powtórzcie pozycje rąk w technice tańca klasycznego, które w zeszłym tygodniu zostały Wam przesłane. Powtórzcie wszystkie pozycje rąk (czterokrotnie).

Linki do filmów z ćwiczeniami są zamieszczone powyżej – w informacji z zeszłego tygodnia. (Filmy przygotowane przez Szkołę Baletową Anny Niedźwiedz w Poznaniu i pedagog Sandrę Napierałę).

Z dzisiejszych nowości w tym tygodniu:

1. Położenie stopy sur le cou-de-pied – ćwiczenie bardziej zaawansowane. Uważnie zobaczcie technikę jego wykonania (ułożenie stopy, kolana i bioder). Wykonajcie ćwiczenie 4x prawą nogą i 4x lewą nogą. Wytrzymajcie pozycje licząc do czterech. Powtórzcie ćwiczenie raz jeszcze.

https://www.youtube.com/watch?v=bl6l-caU_nw&list=PLxE-g4jEmPNyFqoB6OXX758QMXIxT3Hd3&index=3

(Film przygotowany przez Szkołę Baletową Anny Niedźwiedz w Poznaniu i pedagog Sandrę Napierałę).

Na zakończenie wykonajcie parę ćwiczeń rozciągających (te które znacie – były realizowane na zajęciach Tj):

W siadzie rozkrocznym - skłony tułowia w przód oraz skłony tułowia w bok. Te same ćwiczenia wykonajcie w siadzie prostym (nogi złożone). Następnie wykonajcie leżenia przewrotne oraz przerzutne (tzw. świeca) oraz mostki z leżenia tyłem – 8 x każde ćwiczenie. Na zakończenie porozciągajcie się w „szpagatach” (siad wykroczo-zakroczy): szpagat na prawą nogę i szpagat na lewą nogę. Nie zapomnijcie o szpagacie poprzecznym ☺. Wytrzymajcie pozycje w „szpagacie” licząc do 10. Wykonajcie raz jeszcze wszystkie rozciągające ćwiczenia.

Powtarzajcie ćwiczenia nawet codziennie!

Zaproście do ćwiczeń mamę lub siostrę a nawet brata ☺.

Piszcie proszę smsy do nas (p. Wiesia, p. Beata) jak podobają się Wam ćwiczenia i jak sobie radzicie. Powodzenia!

opracowanie: W. Pilewska, Beata Rewolińska