

Następne zadania taneczne

grupy taneczne pani **Wiesławy Pilewskiej**, pani **Beaty Rewolińskiej** oraz
pana **Krzysztofa Tomaszewskiego**
14-18.04.2020r.

Witajcie ponownie. Kolejny tydzień – kolejna dawka zadań.

1. Zaczynamy od ROZGRZEWKI, którą już znacie z zeszłego tygodnia. Powtórzcie te ćwiczenia (*przygotowali je nasi tancerze Krzysztof i Paweł Tomaszewscy*). Wykonajcie każde ćwiczenie bardzo starannie. Jesteście gotowi? Zaczynamy!
2. Przyszedł czas na CZĘŚĆ GŁÓWNA LKCCJI. Dziś skupimy się na ćwiczeniach rozciągających indywidualnych i w parach oraz na elemencie akrobatycznym. Najpierw ćwiczenia indywidualne. Potem elementy akrobatyczne. Następnie powrócimy do ćwiczeń rozciągających w parach.

- Każde ćwiczenie rozciągające indywidualne wykonajcie z dużą uwagą i skupieniem a poszczególne pozycje wytrzymujecie 3x po 15 sekund lub wykonujecie dynamicznie 3x po 8 pogłębień zmieniając strony trzykrotnie.

(Zestawy

wiczeń opracowała i zdjęcia wykonała p. Wiesława Pilewska a profesjonalne wykonania poszczególnych ćwiczeń prezentują tancerze Patrycja i Karol Ossowscy)

[ćwiczenia rozciągające .pdf](#)

- Teraz czas na NOWOŚĆ element akrobatyczny - stanie na rękach. Uczyłyście się już stać na przedramionach (możecie sobie przypomnieć i powtórzyć z poprzednich wpisów). Teraz czas na trudniejszy element czyli stanie na rękach. Prowadzący Krzysztof i Paweł Tomaszewscy proponują wykonanie 4 ćwiczeń przygotowujących i prowadzących do stania na rękach. Wysłuchajcie dokładnie wszystkich uwag. Jeśli się dziś nie uda, nie martwcie się. Sukces zawsze leży w systematyczności i liczbie powtórzeń. Warto wykonywać te ćwiczenia systematycznie każdego dnia. Najważniejsze - nie rezygnujcie. Powodzenia!!!

(Film przygotowali Krzysztof i Paweł Tomaszewscy)

[załącznik stanie na rękach.mp4](#)

- Wracamy do ćwiczeń rozciągających. Pomoc kogoś z rodziny się przyda. Każde ćwiczenie możecie wykonywać statycznie lub dynamicznie. Wytrzymujecie 3x po 15 sekund lub wykonujecie 3x po 8 pogłębień zmieniając strony trzykrotnie.

Trzymamy kciuki!!!

(Zestawy ćwiczeń opracowała i zdjęcia wykonała p. Wiesława Pilewska a profesjonalne wykonania poszczególnych ćwiczeń prezentują tancerze Patrycja i Karol Ossowscy)

Pamiętajcie też żeby w chwili wolnej utrwalać ćwiczenia z techniki tańca klasycznego z poprzednich tygodni lub wykonywać lekcję klasyki z zeszłego tygodnia. Trening czyni mistrza.

Pozdrawiamy #zostanwdomu

Opracowanie: W. Pilewska, B. Rewolińska i Krzysztof Tomaszewski