

Zajęcia taneczne kl. VII b, 12.11.2020 r. – Agata Ogonowska

Dzień dobry! ☺

Dziś taniec od trochę innej strony. Musicie pamiętać, że taniec to nie tylko rozrywka, ale także ruch. Sami wiecie o tym jak trening potrafi być męczący. Jeśli chcemy, aby nasze stawy i mięśnie pracowały jak należy, żeby były elastyczne, powinniśmy zaczynać od krótkiej rozgrzewki. A rozgrzewka przed tańcem, nie różni się od rozgrzewki, którą wykonujecie na lekcji wychowania fizycznego.

Prosta rozgrzewka przed treningiem

https://youtu.be/9_R6sSLffuo

ROZGRZEWKA Akademia Małego Tancerza

<https://youtu.be/N3-fLxhFf1g>

Pamiętajcie też, aby rozgrzać kostki, zataczając kręgi stopą opartą palcami o podłogę.

Spróbujcie!

Pozdrawiam ☺