

Wskazówki do materiału filmowego dla dziewcząt pracowni Tańca Współczesnego.

1. Zestaw ćwiczeń rozgrzewających przeznaczony jest dla wszystkich dziewcząt i poprzedza każdą inną, zaproponowaną przeze mnie formę zadań ruchowych.
2. Zestaw ćwiczeń rozciągających podzieliłam na dwie części, które po rozgrzewce (pkt.1) wykonuje się w kolejności: część A, a po niej część B.
3. Przypominam, że efekty w postaci szpagatów będą tylko po systematycznej i odpowiednio częstej pracy nad elastycznością mięśni.
4. Drogie Dziewczęta: korzystając z zaproponowanych zadań ruchowych pamiętajcie o odpowiednim przygotowaniu bezpiecznego miejsca treningu, stroju oraz ewentualnego obuwia.
5. Za Wasze bezpieczeństwo w warunkach domowych odpowiadają Wasi rodzice, więc nie róbcie czegoś bez ich wiedzy i zgody. Najlepiej, jeśli będą w pobliżu.
6. Poniżej zamieszczam zdjęcie płyty z jakiej korzystałam przy rozgrzewce, zwłaszcza, że w moim amatorskim materiale filmowym słychać bardziej stukot butów niż podkład muzyczny. Oczywiście muzykę możecie włączyć sobie dowolną, to kwestia doboru odpowiedniego rytmu.
7. W tygodniu otrzymacie następne zadania. Jeśli potrzebujecie kontaktu ze mną, to mój numer telefonu się nie zmienił.

Do zobaczenia - Joanna Harenda

