

OBAVEZNA VEŽBA BEZ REKVIZITA

Početni stav: Vežba počinje u donjem desnom uglu (prema tlocrtu), licem prema gornjem desnom, stav sunožni, priručiti.

U v o d: Iskorak zibom počučnjem desnom napred do stava zanožnog levom, odručiti.

I TAKT 1-3: Iskorak levom napred, uspon, odnožno zgrčiti desnu (prsti desne ispod zgloba kolena leve noge), kroz priručenje i predručenje uzručiti levom, izdržaj desnom (ravnoteža) i sp.,

II TAKT 1-3: Kroz počučanj korak desnom napred, uspon, zanožiti levom, kroz predručenje i priručenje odručiti levom, na desnoj (ravnoteža), izdržaj i sp.,

III TAKT 1-3: Tri koraka napred (l.d.l. – valcer korak) u usponu, čeonu krug desnom na dole – pogled za desnom rukom, izdržaj levom i sp.,

IV TAKT 1-3: Tri koraka napred (d.l.d. – valcer korak) u usponu, čeonu krug levom na dole – pogled za levom rukom, izdržaj desnom i sp.,

V TAKT 1-3: Iskorakom i odrazom leve napred, otvoreni poskok, zanožiti desnom, grudni zaklon, uzručiti – van (dlanovi unutra), pogled za rukama i sp.,

VI TAKT 1-3: Iskorakom i odrazom desne napred, zatvoreni poskok, prednožno zgrčiti levu, zaručiti van (grudni pretklon) i sp.,

VII TAKT 1-3: Okret za 180° ukrštanjem leve preko desne, kroz priručenje i predručenje uzručiti obema, pogled za rukama, uspon i sp.,

VIII TAKT 1-3: Počučanj na levoj, stav prednožni desnom, odručiti pogled napred i sp.,

IX TAKT 1-3: Usklon, galop strance desnom u desno, priručiti (pogled u desno) i sp.,

X TAKT 1-3: Korakom i odrazom desne u desno poskok sa okretom u desno za 180° kroz prinoženje odnožiti levom, odručiti i sp.,

XI TAKT 1-3: Okret u usponu na levoj u levo za 225°, odnožno zgrčiti desnu, prsti desne ispod zgloba kolena leve. Predručiti (ulučeno – devojke), korak desnom napred dokorak levom, okrugli polučučanj i sp.,

XII TAKT 1-3: Celoviti talas, bočni krugovi rukama na dole do uspona, uzručiti i sp.,

XIII TAKT 1-3: Tri trčea koraka napred, kroz odručenje priručiti i sp.,

XIV TAKT 1-3: Iskorakom i odrazom desne/leve poskok, odnožno zgrčiti levu/desnu, prsti leve/desne ispod zgloba kolena desne/leve noge. Kroz predručenje uzručiti desnom/levom, odručiti levom/desnom i sp.,

XV TAKT 1-3: Iskorakom i odrazom leve/desne daleko-visoki skok, izdržaj desnom/levom u prednoženju, a levom/desnom u zanoženju, zamah levom/desnom kroz priručenje i predručenje uzručiti, doskok na desnu/levu i sp.,

XVI TAKT 1-3 Ispad levom/desnom nogom napred, odručiti obema, pogled preko levog/desnog ramena, izdržaj.

* **NAPOMENA:** student/kinja u XIII taktu može da izabere kojom nogom će krenuti u trčeci korak u zavisnosti od toga koja noga mu/joj je dominantna i bolja za izvođenje daleko-visokog skoka.

TLOCRT VEŽBE BEZ REKVIZITA

