

PRAXE



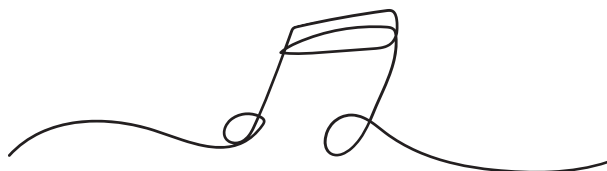
POHYBOVKA PRO TĚLO

DOSPĚLÁCKÁ

dřepy/výskoky/přeskoky
chůze po schodech / sedy-lehy
krátký taneček
několik výskoků

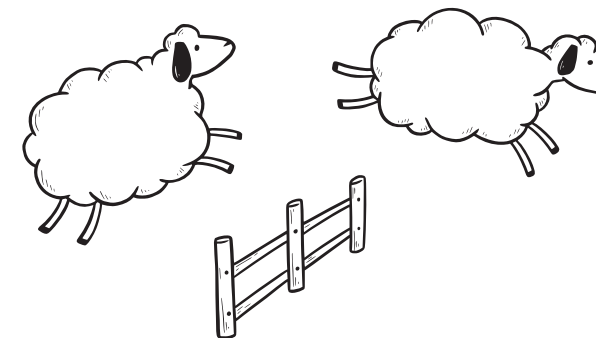
PRO MENŠÍ

několik dřepů
krátký tanec
skoky přes švihadlo
výskoky



TIPY PRO DVOJICI:

1. Kdo vyskočí výš?
2. Zatančíš si se mnou na oblíbenou písničku?
3. „Mrkneš“ na mě ve dřepu dole?
4. Střídáme se při dřepování, jeden nahoru, druhý dolů.



TIP

Moc všem doporučuji jakékoliv workshopy z oblasti divadelní improvizace či workshopy Ridiny A., (zpěvačka), která pracuje na bázi propojení a uvolnění těla a hlasu.

