

# PLESNE DEJAVNOSTI: PLES

Je enoletni program.

Obseg: 32 ur

Nosilec: Barbara Jenko

## 1. DEL

- hoja, korakanje v 2/4 in 4/4 taktu
- vaje za gibe, ki izhajajo iz sklepov
- improvizacija ritmične vaje na določeno temo
- učenje koreografije HIP-HOP
- tek v različnih tempih
- učenje menjalnega koraka, trojnega koraka naprej in nazaj, skokov, vrtenja
- učenje koreografije POP
- učenje koreografije LATINO



## 2. DEL

- seznaniti z dinamiko
- urjenje mišičnega spomina
- skupinsko obvladanje prostora
- priprava šolskega nastopa