

Zkouška na neděli 2.března 2014 „ s Medvědem pře hranice „

8.30 hod. snídaně

9.00 – 9.30 hod. úklid pokojů , sbalení osobních věcí

9.30 - 9.50 hod. příprava haly

9.30 – 9.50 hod. porada vedoucích

9.50 hod. sraz v tělocvičně pro všechny členy

10.00 -10.10 hod. zahřátí procvičení (Nikola+ Šárka)

10.10.-10.45 hod. výuka tance – duo dvojice

(1x češka+1x němka)

průprava aerobic, kroky , tempo

Balet – nácvik piruet, skoky (Líba+Marie)

10.45 -10.50 hod přestávka

11.00 -11.50 hod. zkouška na společné vystoupení
(Wolfgang, Marlies, Marie, Líba)

11.50 -12.00 hod. Přestávka

12.00 -13.00 hodin Opakování , ukončení a rozloučení

Plán zkoušek sobota 1.března 2014

„ S medvědem přes hranice „

8.45 hod . příprava sportovní haly
topení šatny, haly
rozbalení gymnastických koberec ,
uspořádání místa pro tanec,
příprava náradí
každá místnost koš na odpadky

9.30 hod. setkání žáků (všichni přijdou přesně))

9.50 hod. seznámení s průběhem celého dne

10.00hod. rozběhání , zahřátí , protažení (Vivien)

10.05 – 10.30 hod. zahřátí na koberci 2 skupiny (Knittel/Borm)

10.30 – 10.45 hod. rychlostní zahřátí , přesnost prvků

10.50.- 12.00 hod.

- Trio -svůj zkouškový program (Knittel)

- Duo Longenprobe (?)

- Jenny – hrazda (Knittel)

- Pink děvčata – nácvik pyramid(Borm)

- Stars Varnsdorf dance (Líba)

12.00 -12.05 hod. Přestávka

12.05 -13.00 hod. - Všichni akrobaté (Líba)

- Stars VDF (Wolfgang / Marlies)

13.00 – 14.30 hod. Přetávka – Oběd

14.30 - 15.00 hod. zkouška programu

15.05 -16.30 hod. – všichni akrobaté (Líba)

- Stars VDF (Wolfgang/Marlies)

16.30-16.45 hod. Přestávka

16.45- 18.00 hod. každá skupina svůj plán zkoušek
všichni cvičí svoje sestavy u svých trenérů

18.10 hod. úklid sportovní haly

úklid veškerého náradí

kontrola šatny

WC, světla

odjezd do Mikulášovic + večerní program