

# **Zkouška na neděli 9.února 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 zahřátí procvičení (Eliška + Markéta)

10.10.-10.45 výuka tance – duo dvojice

( 1x češka+1x němka)

Výuka - disko dance ,

průprava balet , otočky

nácvik různých žánrů polka- valčík , rok, pop, hip hop

## **10.45 -10.50 hod přestávka**

11.00 -11.15 zkouška na společné vystoupení  
(Wolfgang, Marlies, Marie, Líba)

11.15 – 11.50 Soutěž - týmová práce

## **11.50 -12.00 hod. Přestávka**

12.00 -12.30 hod. opakování všech nových prvků

13.00 hod Konec , úklid , rozloučení

# Plán zkoušek sobota 8.února 2014 „ S medvědem přes hranice „

8.45 hod . příprava sportovní haly

- topení šatny, haly
- rozbalení gymnastických koberců ,
- uspořádání místa pro tanec,
- příprava nářadí
- 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,Marie )

## **12.00 -12.05 hod. Přestávka**

12.05 -13.00 hod. – Vystoupení a ukázky pro pozvané hosty  
Všichni předvedou svůj program

## **13.00 – 14.30 hod. Přetávka – Oběd**

14.30 - 15.00 hod. výměna dětí u daných trenérů

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 nářadí
- kontrola šatny
- WC, světla

odjezd do Mikulášovic + večerní program