**Gymnastický sen WG 2019**

Pořadí částí: ∑ 12:20

1. Caravan – nástup 1:24 0
2. Od úsvitu do soumraku – rozcvička 1:30 1:33
3. Sway – houpavá 0:36 3:00
4. Creole jazz – 1:18; ž: taneček se sítí; m: cvičení s jednou dlouhou hůlkou 3:35
5. Sway – 0:36 m: se ž. přechod a navlečení sítí, žl. na XV. takt na své značky 4:52
6. Krásné je žít – 1:29; ž: č. sítě a žl. hůlka; m: hůlky se sítí 5:26
7. Dasha – zpívaná 2:11; celoplošná chreografie 6:53
8. In the Mood – 1:40; dvojice, desítky, pětice 9:03
9. Sway – 0:36; všichni 10:41
10. Tancuj, tancuj – 1:09; kruhy 11:15

**Část 7 – Dasha** – zpívaná; píseň „Crazy Little Thing Called Love“ (Freddie Mercury):

4/4 takt 4 takty předehry +

12 taktů A + 12 taktů B + 12 taktů C + 12 taktů D + 12 taktů E + 12 taktů F + doznění

**předehra:** červené na značky, předání a spojení do řad, žluté a muži předání sítí a hůlek

**A:** **I.-IV**. spojení do řad žluté a muži

 **V.-VIII**. tři běhové skoky a seskok snožmo na značku, přes čtyři značky a obrat čelem

 vzad

 **IX.-XII.**

**B:** **I.-IV.** tři běhové skoky a seskok snožmo na značku, přes čtyři značky a obrat čelem vzad

 **V.-VIII.** tři běhové skoky a seskok snožmo na značku, přes čtyři značky a obrat čelem k

 HT

 **IX.-XII.** ž: výkrokem p vzad nášvih, kruh sítí vzad, kruh sítí vpřed m: I.-II. připažit hůlky

 vodorovně, III. vzpažit zevnitř, IV. výdrž

**C:** **I.-IV.** hradby: I. běh vpřed nebo vzad – vzpažit; II. běh na místě; III. běh vpřed nebo vzad;

 IV. běh na místě

 **V.-VIII**. V. běh vpřed nebo vzad – vzpažit; VI. běh na místě; VII. běh vpřed nebo vzad;

 VIII. běh na místě – předat pravý roh sítě do levé, pravou sjet po delší straně do držení

 Podél; m: při chůzi vzad „voják“

 **IX.-XII.** červené: složit síť na polovinu, na čtvrtinu, položit kolem krku m: předkopávání

**D:** **I.-III.** běh v řadách

 **IV. – VI.** ž: běh na své značky, muži běh vzad

 **VI.-VIII.** běh do „hustých“ řad

 **IX.-XII.** kánon: začít na IX. a XI. takt, čelný kruh, začíná směrem k HT

**E:** **I**. obrat čelem nebo zády k HT a propojit se pažemi do řad;

 **II.-VIII.** běh vpřed na svoje místa (poslední řada na 27. řadu značek)

 První řada: II. – III. běh vpřed o 2 značky IV. obrat čelem vzad,

 V.-VI. běh vpřed o dvě značky, VII –VIII. běh na místě

 **IX.-XII.** běh do kosočtverců; ž: obrat čelem k HT

**F:** **I.-IV.** ž: taneček, začíná p.; muži zaujmou polohu na kliky v kleče a „stojkaři“ na svá místa

 **V.-VIII.** ž: taneček začíná l.; muži kliky v kleče, „stojkaři“ stoje na rukou

 **IX.-XII.** IX. 1.-2. ženy podřepem úkrok p do stoje únožného l, prověšená síť obloukem

 dolů paže vpravo; 3.-4. = 1.-2. ale opačně; X. = IX. XI.-XII. kroužení obouruč před hlavou

 a za hlavou směrem vlevo; m: vztyk, zkrátit hůlky

**doznění hudby**: ž: zády do svého kosočtverce, kroužení obouruč vodorovně nad hlavou

 směrem vlevo m: vzpažit, ťukat hůlkami o sebe