



Odred izviđača "Varaždin"
Tome Blažeka 7, Varaždin 42000

ESF PROJEKT UP.02.1.1.14.0164



Maja Petrović

*PROGRAM RADIONICE
BALET – POČETNA RAZINA*

*Program
Izvedbeni plan
Popis didaktičkog materijala*

Kolovoz 2022. godine



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Odreda izviđača „Varaždin“.

Naziv programa	BALET – POČETNA RAZINA
Trajanje programa	10 dana po 90 minuta
Ciljevi programa	<ul style="list-style-type: none"> - Približiti polaznicima plesnu umjetnost i njene dobrobiti za psihofizičko zdravlje te ih upoznati s klasičnim baletom i podučiti osnovama baletne plesne tehnike - Doprinijeti razvoju socijalnih vještina i timskog rada te međusobnog poštovanja, uvažavanja i suradnje kod polaznika, kao i unaprijediti disciplinu, muzikalnost, osjećaj za ritam, motoričke vještine i osjećaj za prostor - Doprinijeti intelektualnom i mentalnom razvoju polaznika i potaknuti ih na kreativnost i izražavanje kroz pokret
Ishodi učenja	<p>Nakon završene radionice polaznici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izvesti vježbe za pripremu tijela - izvesti osnovne baletne vježbe na štapu i u centru
Sadržaji/tematika	<p>Program obuhvaća sljedeće sadržaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vježbe zagrijavanja - vježbe za stopala - vježbe istezanja - vježbe za turnout - postav tijela - pozicije ruku i nogu - port de bras - plie – releve - na štapu i u centru - tendu - na štapu i u centru - jete - na štapu i u centru - pique - na štapu i u centru - rond de jambe - na štapu - cou de pied (prednji, stražnji, obuhvatni) - passe (otvoreni i zatvoreni) + balans - releve lent - developpe - na štapu - envelope - na štapu - adagio - na štapu - fondu - na štapu - frappe - na štapu - grand battement - na štapu - pripreme za piruete - saute

Metode i oblici rada, aktivnosti	<ul style="list-style-type: none">- Metoda demonstracije i metoda praktičnog rada- Frontalni rad, individualni rad- Aktivnosti radionice će se u cijelosti izvoditi online putem platforme Zoom
Uvjeti za upis	Gornja dobna granica je 25 godina
Instrumenti evaluacije	Evaulacijski upitnik za polaznike na kraju programa

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE

PROGRAM:	BALET – početna razina		
RADIONICA:	1. dan – postav tijela, pozicije, plie		
IZVODITELJ:	Maja Petrović	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izvesti vježbe za pripremu tijela - razlikovati pozicije ruku i nogu 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe za stopala	<p>Aktivnosti: vježbe za stopala sjedeći na podu (pointe – demi pointe – flex) – fleksija, ekstenzija, kruženja</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min

Istezanje	<p>Aktivnosti: vježbe istezanja za leđa, noge i turnout (otvaranje nogu iz kukova)</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	20 min
Postav tijela	<p>Aktivnosti: objašnjavanje i uvježbavanje pravilnog postava tijela u klasičnom baletu i položaj tijela u odnosu na štap</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Pozicije ruku i port de bras	<p>Aktivnosti: objašnjavanje i uvježbavanje položaja šake, pozicija ruku (1., 2. i 3.) te port de bras (pokreti ruku – prijelazi iz pozicije u poziciju)</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	20 min
Pozicije nogu	<p>Aktivnosti: objašnjavanje i uvježbavanje pozicija nogu (1. - 6.)</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min

Plie - releve	Aktivnosti: vježbe za demi plie i releve u 6. i 1. poziciji, licem prema štapu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac)	20 min
----------------------	---	---	--------

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE

PROGRAM:	BALET – početna razina		
RADIONICA:	2. dan – ponavljanje + tendu, jete		
IZVODITELJ:	Maja Petrović	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <p>- izvesti plie, tendu i jete licem prema štapu</p>		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe za stopala	<p>Aktivnosti: vježbe za stopala sjedeći na podu (pointe – demi pointe – flex) – fleksija, ekstenzija, kruženja</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min

Istezanje	<p>Aktivnosti: vježbe istezanja za leđa, noge i turnout (otvaranje nogu iz kukova)</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	15 min
Postav tijela i pozicije nogu	<p>Aktivnosti: ponavljanje pravilnog postava tijela i pozicija nogu u baletu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Pozicije ruku i port de bras	<p>Aktivnosti: ponavljanje položaja šake, pozicija ruku i port de brasa</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	15 min
Plie - releve	<p>Aktivnosti: vježbe za demi plie i releve u 6. i 1. poziciji, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min

Tendu	<p>Aktivnosti: tendu iz 1. pozicije, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min
Jete	<p>Aktivnosti: jete iz 1. pozicije, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE

PROGRAM:	BALET – početna razina		
RADIONICA:	3. dan – ponavljanje + pique		
IZVODITELJ:	Maja Petrović	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <p>- izvesti pique licem prema štapu</p>		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe za stopala	<p>Aktivnosti: vježbe za stopala sjedeći na podu (pointe – demi pointe – flex) – fleksija, ekstenzija, kruženja</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min

Istezanje	<p>Aktivnosti: vježbe istezanja za leđa, noge i turnout (otvaranje nogu iz kukova)</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	15 min
Postav tijela i pozicije nogu	<p>Aktivnosti: ponavljanje pravilnog postava tijela i pozicija nogu u baletu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Pozicije ruku i port de bras	<p>Aktivnosti: ponavljanje položaja šake, pozicija ruku i port de brasa</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Plie - releve	<p>Aktivnosti: demi plie, grand plie i releve u 1. i 2. poziciji, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min

Tendu	<p>Aktivnosti: tendu iz 1. i 5. pozicije, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min
Jete i pique	<p>Aktivnosti: jete i pique iz 1. i 5. pozicije, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE

PROGRAM:	BALET – početna razina		
RADIONICA:	4. dan – ponavljanje + rond de jambe, cou de pied, passe, releve lent		
IZVODITELJ:	Maja Petrović	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <p>- izvesti rond de jambe, cou de pied, passe i releve lent licem prema štapu</p>		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe za stopala	<p>Aktivnosti: vježbe za stopala sjedeći na podu (pointe – demi pointe – flex) – fleksija, ekstenzija, kruženja</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	5 min

Istezanje	<p>Aktivnosti: vježbe istezanja za leđa, noge i turnout (otvaranje nogu iz kukova)</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Postav tijela, pozicije nogu i ruku, port de bras	<p>Aktivnosti: ponavljanje pravilnog postava tijela, pozicija nogu i ruku i port de bras</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Plie - releve	<p>Aktivnosti: demi plie, grand plie i releve u 1., 2. i 5. poziciji, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min
Tendu	<p>Aktivnosti: tendu iz 1. i 5. pozicije, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min

Jete i pique	<p>Aktivnosti: jete i pique iz 1. i 5. pozicije, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Rond de jambe	<p>Aktivnosti: rond de jambe iz 1. pozicije, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min
Cou de pied, passe, releve lent	<p>Aktivnosti: cou de pied (prednji, stražnji, obuhvatni), passe, releve lent, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE

PROGRAM:	BALET – početna razina		
RADIONICA:	5. dan – ponavljanje + developpe i envelope		
IZVODITELJ:	Maja Petrović	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pravilno držati tijelo - pravilno držati pozicije ruku i nogu - izvesti adagio licem prema štapu 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe za stopala	<p>Aktivnosti: vježbe za stopala sjedeći na podu (pointe – demi pointe – flex) – fleksija, ekstenzija, kruženja</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	5 min

Istezanje	<p>Aktivnosti: vježbe istezanja za leđa, noge i turnout (otvaranje nogu iz kukova)</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Postav tijela, pozicije nogu i ruku, port de bras	<p>Aktivnosti: ponavljanje pravilnog postava tijela, pozicija nogu i ruku i port de bras</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Plie - releve	<p>Aktivnosti: demi plie, grand plie i releve u 1., 2. i 5. poziciji, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min
Tendu	<p>Aktivnosti: tendu iz 1. i 5. pozicije, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min

Jete i pique	<p>Aktivnosti: jete i pique iz 1. i 5. pozicije, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Rond de jambe	<p>Aktivnosti: rond de jambe iz 1. pozicije, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min
Developpe, enveloppe, adagio	<p>Aktivnosti: adagio – developpe, enveloppe, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE

PROGRAM:	BALET – početna razina		
RADIONICA:	6. dan – bokom štapu i centar		
IZVODITELJ:	Maja Petrović	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izvesti plie, tendu, jete i pique bokom štapu - izvesti rond de jambe bokom štapu - izvesti adagio bokom štapu 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe za stopala	<p>Aktivnosti: vježbe za stopala sjedeći na podu (pointe – demi pointe – flex) – fleksija, ekstenzija, kruženja</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	5 min

Istezanje	<p>Aktivnosti: vježbe istezanja za leđa, noge i turnout (otvaranje nogu iz kukova)</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Zagrijavanje i port de bras	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja i port de bras na štapu, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Plie - releve	<p>Aktivnosti: demi plie, grand plie, releve i port de bras u 1., 2. i 5. poziciji, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min
Tendu	<p>Aktivnosti: tendu iz 1. i 5. pozicije, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min

Jete i pique	<p>Aktivnosti: jete i pique iz 1. i 5. pozicije, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Rond de jambe	<p>Aktivnosti: rond de jambe iz 1. pozicije, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Adagio	<p>Aktivnosti: adagio, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Centar	<p>Aktivnosti: plie – releve (1. i 2. pozicija) i tendu (1. pozicija) na centru</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE

PROGRAM:	BALET – početna razina		
RADIONICA:	7. dan – ponavljanje i uvježbavanje		
IZVODITELJ:	Maja Petrović	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izvesti plie i tendu na centru 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe za stopala	<p>Aktivnosti: vježbe za stopala sjedeći na podu (pointe – demi pointe – flex) – fleksija, ekstenzija, kruženja</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	5 min

Istezanje	<p>Aktivnosti: vježbe istezanja za leđa, noge i turnout (otvaranje nogu iz kukova)</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Zagrijavanje i port de bras	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja i port de bras na štapu, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Plie - releve	<p>Aktivnosti: demi plie, grand plie, releve i port de bras u 1., 2. i 5. poziciji, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min
Tendu	<p>Aktivnosti: tendu iz 1. i 5. pozicije, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min

Jete i pique	<p>Aktivnosti: jete i pique iz 1. i 5. pozicije, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Rond de jambe	<p>Aktivnosti: rond de jambe iz 1. pozicije, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Adagio	<p>Aktivnosti: adagio, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Centar	<p>Aktivnosti: plie – releve (1. i 2. pozicija) i tendu (1. i 5. pozicija) na centru</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE

PROGRAM:	BALET – početna razina		
RADIONICA:	8. dan – ponavljanje + fondu, frappe, grand battement		
IZVODITELJ:	Maja Petrović	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <p>- izvesti fondu, frappe i grand battement licem prema štapu</p>		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje i port de bras	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja i port de bras na štapu, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min

Plie	<p>Aktivnosti: plie u 1., 2. i 5. poziciji, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Tendu	<p>Aktivnosti: tendu iz 1. i 5. pozicije, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Balletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Jete i pique	<p>Aktivnosti: jete i pique iz 1. i 5. pozicije, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Balletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Rond de jambe	<p>Aktivnosti: rond de jambe iz 1. pozicije, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min

Adagio	<p>Aktivnosti: adagio, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min
Fondu	<p>Aktivnosti: fondu, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Frappe	<p>Aktivnosti: frappe, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	15 min
Grand battement	<p>Aktivnosti: grand battement, licem/leđima prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min

Centar	Aktivnosti: plie – releve (1. i 2. pozicija) i tendu (1. i 5. pozicija) na centru Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
---------------	--	-----------------------------------	--------

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE

PROGRAM:	BALET – početna razina		
RADIONICA:	9. dan – ponavljanje/vježbanje + pripreme za piruete		
IZVODITELJ:	Maja Petrović	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izvesti jete na centru - izvesti pripreme za piruete i port de bras na centru 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje i port de bras	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja i port de bras na štapu, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min

Plie	<p>Aktivnosti: plie u 1., 2. i 5. poziciji, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Tendu	<p>Aktivnosti: tendu iz 1. i 5. pozicije, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Balletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Jete i pique	<p>Aktivnosti: jete i pique iz 1. i 5. pozicije, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Balletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Rond de jambe	<p>Aktivnosti: rond de jambe iz 1. pozicije, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min

Fondu	<p>Aktivnosti: fondu, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min
Frappe	<p>Aktivnosti: frappe, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min
Adagio	<p>Aktivnosti: adagio, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min
Grand battement	<p>Aktivnosti: grand battement, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min

Centar	Aktivnosti: plie – releve (1. i 2. pozicija) i tendu (1. i 5. pozicija), jete (1. i 5. pozicija), priprema za piruete i port de bras na centru Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	30 min
---------------	---	-----------------------------------	--------

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN RADIONICE

PROGRAM:	BALET – početna razina		
RADIONICA:	10. dan – ponavljanje/vježbanje + saute		
IZVODITELJ:	Maja Petrović	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izvesti fondu, frappe i grand battement bokom štapu - izvesti saute na centru 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje i port de bras	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja i port de bras na štapu, licem prema štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min

Plie	Aktivnosti: plie u 1., 2. i 5. poziciji, bokom štapu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Tendu	Aktivnosti: tendu iz 1. i 5. pozicije, bokom štapu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Balletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Jete i pique	Aktivnosti: jete i pique iz 1. i 5. pozicije, bokom štapu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Balletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	10 min
Rond de jambe	Aktivnosti: rond de jambe iz 1. pozicije, bokom štapu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min

Fondu	<p>Aktivnosti: fondu, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min
Frappe	<p>Aktivnosti: frappe, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min
Adagio	<p>Aktivnosti: adagio, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min
Grand battement	<p>Aktivnosti: grand battement, bokom štapu</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu - Baletni štap (stolac ili bilo koja površina koja može poslužiti kao oslonac) 	5 min

Centar	Aktivnosti: plie – releve (1. i 2. pozicija) i tendu (1. i 5. pozicija), jete (1. i 5. pozicija), priprema za piruete, saute i port de bras na centru Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	30 min
---------------	--	-----------------------------------	--------

POPIS DIDAKTIČKOG MATERIJALA

(Glazba za radionice; Izvor: YouTube)

TEMA	POPIS POVEZNICA
1. DAN – POSTAV TIJELA, POZICIJE, PLIE	Istezanje https://www.youtube.com/watch?v=lhW_tRmPLFs https://www.youtube.com/watch?v=oqnKwesvSGQ https://www.youtube.com/watch?v=9E6b3swbnWg https://www.youtube.com/watch?v=2Fy4kSo7Xx8 Port de bras https://www.youtube.com/watch?v=Z_yRDpKHFns Plie https://www.youtube.com/watch?v=snaaLDtJfSs&list=OLAK5uymqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=2 https://www.youtube.com/watch?v=66mQR0H_nNg&list=OLAK5uylaoLoYnl4KWesTLuf03CxaWnGU3dFvQgE&index=2
2. DAN – PONAVLJANJE + TENDU, JETE	Istezanje https://www.youtube.com/watch?v=lhW_tRmPLFs https://www.youtube.com/watch?v=9E6b3swbnWg https://www.youtube.com/watch?v=2Fy4kSo7Xx8 Port de bras https://www.youtube.com/watch?v=LgnBWS5dZBg Plie https://www.youtube.com/watch?v=yIvtv5_SFyjk&list=OLAK5uylaoLoYnl4KWesTLuf03CxaWnGU3dFvQgE&index=3 Tendu https://www.youtube.com/watch?v=LOGr0WshlVI&list=OLAK5uyniLJMDZpU5xsE9N6F5hKRNIU-0D_mg1iM&index=3 Jete https://www.youtube.com/watch?v=o0E6RY_HNJs&list=OLAK5uymqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=6
3. DAN – PONAVLJANJE + PIQUE	Istezanje https://www.youtube.com/watch?v=lhW_tRmPLFs https://www.youtube.com/watch?v=9E6b3swbnWg

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=2Fy4kSo7Xx8</p> <p>Port de bras</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WI3VI8HO2qs</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z4zrOYKgO78&list=OLAK5uy_niLJMDZpU5xsE9N6F5hKRNiU-0D_mg1iM&index=2</p> <p>Tendu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GBZCuaBZfg8&list=PLddqVksFQOKDClewMJSxVMjo-7WX5NckG</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JFb1FNIXfhw&list=PLddqVksFQOKDClewMJSxVMjo-7WX5NckG&index=2</p> <p>Jete i pique</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o0E6RY_HNJs&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=6</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AmQwB6aVxk0&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=7</p>
<p>4. DAN – PONAVALJANJE + ROND DE JAMBE, COU DE PIED, PASSE, RELEVÉ LENT</p>	<p>Istezanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=nRoM1bmNq1g&list=OLAK5uy_niLJMDZpU5xsE9N6F5hKRNiU-0D_mg1iM&index=12</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lhW_tRmpLFs</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9E6b3swbnWg</p> <p>Port de bras</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=96ei7X2dcYA</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=93DnxiaB0hw&list=PLddqVksFQOKCDwbJ1EaBcTZJM9hf2joFp&index=3</p> <p>Tendu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=tLxspdexISU&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=5</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AmQwB6aVxk0&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=7</p> <p>Jete i pique</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o0E6RY_HNJs&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=6</p>

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=AmQwB6aVxk0&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=7</p> <p>Rond de jambe</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=tvq8qMiYSJY&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=8</p> <p>Releve lent</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ZgYfVocbnTc&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=13</p>
<p>5. DAN – PONAVALJANJE + DEVELOPPE I ENVELOPPE</p>	<p>Istezanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=nRoM1bmNq1g&list=OLAK5uy_niLJMDZpU5xsE9N6F5hKRNiU-0D_mg1iM&index=12</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lhW_tRmplFs</p> <p>Port de bras</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oLKqahKOUY</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9hovT0bNh-8&list=PLddqVksFQOKCDwbJ1EaBcTZJM9hf2joFp&index=2</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Fr6X9UhNQTw&list=PLddqVksFQOKCDwbJ1EaBcTZJM9hf2joFp&index=4</p> <p>Tendu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vaY9MtE4ybQ&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUGL78Vc&index=3</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GJ-xZn2Uykg&list=OLAK5uy_nr45ZGmns6rfN-ZhfgQX8XetbnpONkltg&index=3</p> <p>Jete i pique</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=75xfBBIF9Cc&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUGL78Vc&index=6</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=RQBWYJmFXu4&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUGL78Vc&index=7</p> <p>Rond de jambe</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-WHtPHK57O4&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUGL78Vc&index=8</p> <p>Adagio</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=uFv0oPLz3Q&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUGL78Vc&index=14</p>

<p>6. DAN – BOKOM ŠTAPU I CENTAR</p>	<p>Istezanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=tNfG6FeJrNA&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=17</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NgxCUxLX8a8&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=10</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=_FQCmR3dAp8&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=9</p> <p>Zagrijavanje i port de bras na štapu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UOCBb-719k0&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=1</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pmOAwxZ6vL4</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3Td-MixZV3U&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=1</p> <p>Tendu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=OrPQ-XcGSIY&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=2</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=_aZ_NELRGM&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=4</p> <p>Jete i pique</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IPyx3_QSAfM&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=6</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=MsQLQgcO47Y&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=7</p> <p>Rond de jamb</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AMsHig8phpo&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=8</p> <p>Adagio</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0H33ce7DpHs&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=13</p> <p>Centar – plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9HFmzfWaOyl&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=19</p> <p>Centar – tendu</p>
---	---

	https://www.youtube.com/watch?v=L9etv1F4j_A&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnoUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=18
7. DAN – PONAVLJANJE I UVJEŽBAVANJE	<p>Istezanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=yC4iWoQNsIE&list=OLAK5uy_IniZPQvLHfjIIGeok-pAWQHeShxUMSJqE&index=17</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HWm3PYCJ1As&list=OLAK5uy_IniZPQvLHfjIIGeok-pAWQHeShxUMSJqE&index=30</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lhW_tRmpLFs</p> <p>Zagrijavanje i port de bras na štapu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fr6Rk1kamd4&list=OLAK5uy_IniZPQvLHfjIIGeok-pAWQHeShxUMSJqE&index=1</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cjl2K2EwJLU</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gL9KUDhArBY&list=OLAK5uy_IniZPQvLHfjIIGeok-pAWQHeShxUMSJqE&index=2</p> <p>Tendu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5L0sW5xiOsc&list=OLAK5uy_IniZPQvLHfjIIGeok-pAWQHeShxUMSJqE&index=3</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDP-nR5_it8&list=OLAK5uy_IniZPQvLHfjIIGeok-pAWQHeShxUMSJqE&index=5</p> <p>Jete i pique</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GIna56wyFPI&list=OLAK5uy_IniZPQvLHfjIIGeok-pAWQHeShxUMSJqE&index=6</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=mOfiuCn_RdA&list=OLAK5uy_IniZPQvLHfjIIGeok-pAWQHeShxUMSJqE&index=7</p> <p>Rond de jamb</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XKAhxr9BiM&list=OLAK5uy_IniZPQvLHfjIIGeok-pAWQHeShxUMSJqE&index=8</p> <p>Adagio</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=PQBCs3yL0LM&list=OLAK5uy_IniZPQvLHfjIIGeok-pAWQHeShxUMSJqE&index=20</p> <p>Centar – plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=aT_2A7iUbTU&list=OLAK5uy_IniZPQvLHfjIIGeok-pAWQHeShxUMSJqE&index=10</p> <p>Centar – tendu</p>

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=yRCH7BHNMOY&list=OLAK5uynFSvClSbZEBR1hmRnuO-5ECWD7p-A5jC0&index=3</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3b2-wF5UCQ&list=OLAK5uynFSvClSbZEBR1hmRnuO-5ECWD7p-A5jC0&index=4</p>
<p>8. DAN – PONAVLJANJE + FONDU, FRAPPE, GRAND BATTEMENT</p>	<p>Zagrijevanje i port de bras na štapu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CpqiGZJMmMM&list=OLAK5uynFSvClSbZEBR1hmRnuO-5ECWD7p-A5jC0&index=1</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XJxlPtIKTc&list=OLAK5uynr45ZGmns6rfN-ZhfgQX8XetbnpONkltg</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z71eUMFBlkw&list=OLAK5uynFSvClSbZEBR1hmRnuO-5ECWD7p-A5jC0&index=2</p> <p>Tendu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YtSocU5bc8&list=PLddqVksFQOKDClewMJSxVMjo-7WX5NckG&index=5</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LfQgwYcFQuQ&list=OLAK5uymzrtxWpCLFtsCfF8Pf04FDCxgSWpqtUck&index=5</p> <p>Jete i pique</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=33B9pNRpu8g&list=OLAK5uynFSvClSbZEBR1hmRnuO-5ECWD7p-A5jC0&index=6</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=aRoiDcYjYTE&list=OLAK5uynFSvClSbZEBR1hmRnuO-5ECWD7p-A5jC0&index=7</p> <p>Rond de jamb</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hmQEP69sNY4&list=OLAK5uynFSvClSbZEBR1hmRnuO-5ECWD7p-A5jC0&index=8</p> <p>Adagio</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F6yni3LZjSc&list=OLAK5uynFSvClSbZEBR1hmRnuO-5ECWD7p-A5jC0&index=16</p> <p>Fondu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gZrCD3apfl&list=OLAK5uynFSvClSbZEBR1hmRnuO-5ECWD7p-A5jC0&index=9</p> <p>Frappe</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9tvezFTJ8jg&list=OLAK5uynFSvClSbZEBR1hmRnuO-5ECWD7p-A5jC0&index=11</p> <p>Grand battement</p>

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=TT-HECj8-7Y&list=OLAK5uy_nFSvClSbZEBR1hmRnuO-5ECWD7p-A5jC0&index=14</p> <p>Centar – plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LJhTzP-9Mk4&list=OLAK5uy_kiP8OXwQnUVkgVVjekiM6gV- k1yBg7fE&index=3</p> <p>Centar – tendu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pR55-aLZy1I&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUgL78Vc&index=18</p>
<p>9. DAN – PONAVLJANJE/ VJEŽBANJE + PRIPREME ZA PIRUETE</p>	<p>Zagrijavanje i port de bras na štapu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=B35-gh0V9bU&list=OLAK5uy_lI66mXTbr50H6DBHvGkSaXMvOVkdPxo9U</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IUeGI3s8fnw&list=OLAK5uy_mCd9itkgU9jpRxqZvfpEBPHRDxKypFOCY</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1zygOxo5Opw&list=OLAK5uy_lI66mXTbr50H6DBHvGkSaXMvOVkdPxo9U&index=2</p> <p>Tendu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6GFtCaQe8w0&list=OLAK5uy_lI66mXTbr50H6DBHvGkSaXMvOVkdPxo9U&index=5</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=14qDhegVf8&list=OLAK5uy_kMXWneMMqVg40i1ff_BiE0GDFZImw_ViE&index=5</p> <p>Jete i pique</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lyeUjg8-xuE&list=OLAK5uy_lI66mXTbr50H6DBHvGkSaXMvOVkdPxo9U&index=23</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dyTq3zmaAaU&list=OLAK5uy_lI66mXTbr50H6DBHvGkSaXMvOVkdPxo9U&index=21</p> <p>Rond de jamb</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wO2pC-gr0Xc&list=OLAK5uy_lI66mXTbr50H6DBHvGkSaXMvOVkdPxo9U&index=9</p> <p>Fondu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kTRx0VhFlg0&list=OLAK5uy_lI66mXTbr50H6DBHvGkSaXMvOVkdPxo9U&index=10</p> <p>Frappe</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=T_JPDblQZlo&list=OLAK5uy_lI66mXTbr50H6DBHvGkSaXMvOVkdPxo9U&index=13</p>

	<p>Adagio https://www.youtube.com/watch?v=-Oj1uWvmHXE&list=OLAK5uy_Il66mXTbr50H6DBHvGkSaXMvOVkdPxo9U&index=16</p> <p>Grand battement https://www.youtube.com/watch?v=uxacQzFwz0&list=OLAK5uy_Il66mXTbr50H6DBHvGkSaXMvOVkdPxo9U&index=17</p> <p>Centar – plie https://www.youtube.com/watch?v=QbLT-YLc22o&list=OLAK5uy_Il66mXTbr50H6DBHvGkSaXMvOVkdPxo9U&index=19</p> <p>Centar – tendu https://www.youtube.com/watch?v=usFbMzRHJZ4&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=18</p> <p>Centar – jete https://www.youtube.com/watch?v=XLoVsual180&list=OLAK5uy_kMXWneMMqVg40i1ff_BiE0GDFZImw_ViE&index=6</p> <p>Pirouette https://www.youtube.com/watch?v=iW_rOjQXCZ4&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=22</p> <p>Port de bras https://www.youtube.com/watch?v=uv8V5WCE-78&list=OLAK5uy_nFSvClSbZEBR1hmRnuO-5ECWD7p-A5jC0&index=30</p>
<p>10. DAN – PONAVALJANJE/ VJEŽBANJE + SAUTE</p>	<p>Zagrijavanje i port de bras na štapu https://www.youtube.com/watch?v=1cXahreUi-c&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUJGL78Vc&index=1 https://www.youtube.com/watch?v=X9tcjqav9Hw&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUJGL78Vc&index=15</p> <p>Plie https://www.youtube.com/watch?v=qMRddqwQ6YE&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUJGL78Vc&index=2</p> <p>Tendu https://www.youtube.com/watch?v=NcsUiFROTJI&list=OLAK5uy_mH3y_9lpOIxqtfST6fq3BOrZ00TGetS4s&index=4 https://www.youtube.com/watch?v=ZVr3A4BKFrQ&list=OLAK5uy_me1C2ooFf2E3QVVVP_i3LW3e4D8mf6kbA&index=5</p>

Jete i pique

https://www.youtube.com/watch?v=o0E6RY_HNJs&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=6

https://www.youtube.com/watch?v=AmQwB6aVxk0&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=7

Rond de jamb

https://www.youtube.com/watch?v=tvq8qMiYSJY&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=8

Fondu

https://www.youtube.com/watch?v=nPoKjHHZj1E&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUGL78Vc&index=9

Frappe

https://www.youtube.com/watch?v=dZXWwApqv0c&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=11

Adagio

https://www.youtube.com/watch?v=v0jVZUfO3rM&list=OLAK5uy_me1C2ooFf2E3QVVVP_i3LW3e4D8mf6kbA&index=16

Grand battement

https://www.youtube.com/watch?v=j-ptzSp-JAA&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUGL78Vc&index=17

Centar – plie

https://www.youtube.com/watch?v=hi1ZOrgShGo&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUGL78Vc&index=19

Centar – tendu

https://www.youtube.com/watch?v=ZNL4YdLtqOg&list=OLAK5uy_m0gYEPjdZ08Tk4Nijf4Xey_C9bAKmnjLM&index=18

Centar – jete

https://www.youtube.com/watch?v=75xfBBIF9Cc&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUGL78Vc&index=6

Pirouette

https://www.youtube.com/watch?v=bz8roU8PGw&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUGL78Vc&index=21

Saute

https://www.youtube.com/watch?v=qeeGjTTUGZY&list=OLAK5uy_mqCXIKZI5BNMJmMPFaomNVx0IbHLM55s8&index=24

Port de bras

https://www.youtube.com/watch?v=gn6n4CtEfEw&list=OLAK5uy_luzdiDoE1d_qvYyEhYwBQwrH7JUGL78Vc&index=30