



Odred izviđača "Varaždin"
Tome Blažeka 7, Varaždin 42000

ESF PROJEKT UP.02.1.1.14.0164



Maja Petrović

*PROGRAM RADIONICE
MODERN – POČETNA RAZINA*

*Program
Izvedbeni plan
Popis didaktičkog materijala*

Rujan 2022. godine



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

Naziv programa	MODERN – POČETNA RAZINA
Trajanje programa	10 dana po 90 minuta
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Približiti polaznicima plesnu umjetnost i njene dobrobiti za psihofizičko zdravlje te ih upoznati s modernim plesnim stilom i podučiti osnovama modernih plesnih tehnika - 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"> - prepoznati moderni u odnosu na druge plesne stilove - izvesti vježbe za pripremu tijela - izvesti osnovne baletne vježbe - izvesti osnovne rollove i slajdove na podu - samostalno otplesati naučenu plesnu sekvencu
Sadržaji/tematika	<p>Program obuhvaća sljedeće sadržaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vježbe zagrijavanja - vježbe za izolacije - vježbe istezanja - vježbe snage - vježbe za stopala - turnout - postav tijela - pozicije ruku i nogu - plie - releve (u 6. i 1. poziciji) - passe (otvoreni i zatvoreni) + balans - pripreme za piruete - tendu (iz 6. pozicije) - pique - priprema za chaine - chasse - floorwork (rollovi, slajdovi) - plesna sekvenca - vježbe improvizacije

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:	MODERN – početna razina		
RADIONICA:	1. dan – pravilno izvođenje vježbi, postav tijela, pozicije ruku i nogu, uvod u floorwork		
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"> - razlikovati pozicije ruku i nogu 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje i snaga	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja i snage uz objašnjavanje pravilnog izvođenja</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

Izolacije	<p>Aktivnosti: vježbe izolacija uz objašnjavanje pravilnog izvođenja</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 uz objašnjavanje pravilnog izvođenja</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
Stopala i turnout	<p>Aktivnosti: vježbe za stopala i turnout uz objašnjavanje pravilnog izvođenja</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	<p>Aktivnosti: objašnjavanje i uvježbavanje pravilnog postava tijela</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

Pozicije ruku i nogu	Aktivnosti: objašnjavanje i uvježbavanje pozicija ruku i nogu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Rolovi na podu	Aktivnosti: osnovni rolovi na podu (X-O-X) Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Slajdovi na podu	Aktivnosti: osnovni slajdovi na podu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Smirivanje	Aktivnosti: smirivanje 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:	MODERN – početna razina		
RADIONICA:	2. dan – ponavljanje + 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> <p>- izvesti vježbe za pripremu tijela</p>		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje i snaga	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja i snage uz objašnjavanje pravilnog izvođenja</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<p>- Računalo</p> <p>- Pristup internetu</p>	10 min

Izolacije	<p>Aktivnosti: vježbe izolacija uz objašnjavanje pravilnog izvođenja</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 uz objašnjavanje pravilnog izvođenja</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
Stopala i turnout	<p>Aktivnosti: vježbe za stopala i turnout uz objašnjavanje pravilnog izvođenja</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
Postav tijela	<p>Aktivnosti: ponavljanje pravilnog postava tijela</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

Pozicije ruku i nogu	Aktivnosti: ponavljanje i uvježbavanje pozicija ruku i nogu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Plie	Aktivnosti: plie – releve u 6. i 1. poziciji Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Rolovi na podu	Aktivnosti: osnovni rolovi na podu (X-O-X) Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Slajdovi na podu	Aktivnosti: osnovni slajdovi na podu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min

Smirivanje	Aktivnosti: smirivanje 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:	MODERN – početna razina		
RADIONICA:	3. dan – ponavljanje + cou de pied, passe, balans		
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 osnovne rollove i slajdove na podu 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje, izolacije i snaga	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja, izolacija i snage</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	Aktivnosti: vježbe istezanja Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
Stopala i turnout	Aktivnosti: vježbe za stopala, passe i turnout Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	5 min
Postav tijela i pozicije ruku i nogu	Aktivnosti: ponavljanje i uvježbavanje pravilnog postava tijela i pozicija ruku i nogu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Plie	Aktivnosti: plie – releve u 1. i 2. zatvorenoj i otvorenoj poziciji Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min

Cou de pied, passe + balans	Aktivnosti: cou de pied, passe – otvoreni i zatvoreni, balans Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Rolovi na podu	Aktivnosti: osnovni rolovi na podu (X-O-X) Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Slajdovi na podu	Aktivnosti: osnovni slajdovi na podu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Smirivanje	Aktivnosti: smirivanje 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:	MODERN – početna razina		
RADIONICA:	4. dan – ponavljanje + tendu, pique i 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"> - pravilno držati tijelo - izvesti plie, cou de pied i passe - izvesti tendu i pique 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje, izolacije i snaga	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja, izolacija i snage</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	Aktivnosti: vježbe istezanja Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
Stopala i turnout	Aktivnosti: vježbe za stopala, passe i turnout Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	5 min
Plie	Aktivnosti: plie – releve u 1. i 2. zatvorenoj i otvorenoj poziciji Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Tendu i pique	Aktivnosti: tendu i pique – iz 6. pozicije Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min

Pripreme za piruete	Aktivnosti: pripreme za piruete Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Rolovi na podu	Aktivnosti: osnovni rolovi na podu (X-O-X) Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Slajdovi na podu	Aktivnosti: osnovni slajdovi na podu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Smirivanje	Aktivnosti: smirivanje 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:	MODERN – početna razina		
RADIONICA:	5. dan – uvođenje dijagonala i početak sekvence		
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"> - otplesati zadanu plesnu sekvencu 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje, izolacije i snaga	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja, izolacija i snage</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</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
Stopala i turnout	<p>Aktivnosti: vježbe za stopala, passe i turnout</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
Plie	<p>Aktivnosti: plie – releve u 1. i 2. zatvorenoj i otvorenoj poziciji</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
Tendu i pique	<p>Aktivnosti: tendu i pique – iz 6. pozicije</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

Pripreme za piruete	Aktivnosti: pripreme za piruete Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	5 min
Floorwork	Aktivnosti: rolovi i slajdovi na podu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Dijagonale	Aktivnosti: priprema za chaine, chasse Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Sekvenca	Aktivnosti: učenje plesne sekvence Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min

Smirivanje	Aktivnosti: smirivanje 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:	MODERN – početna razina		
RADIONICA:	6. 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"> - pravilno držati pozicije ruku i nogu - izvesti pripremu za chaine okrete 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje, izolacije i snaga	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja, izolacija i snage</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	Aktivnosti: vježbe istezanja Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
Stopala i turnout	Aktivnosti: vježbe za stopala, passe i turnout Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	5 min
Plie	Aktivnosti: plie – releve u 1. i 2. zatvorenoj i otvorenoj poziciji Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	5 min
Tendu i pique	Aktivnosti: tendu i pique – iz 6. pozicije Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	5 min

Pripreme za piruete	Aktivnosti: pripreme za piruete Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	5 min
Floorwork	Aktivnosti: rolovi i slajdovi na podu Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Dijagonale	Aktivnosti: priprema za chaine, chasse Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Sekvenca	Aktivnosti: ponavljanje i uvježbavanje plesne sekvence Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min

Smirivanje	Aktivnosti: smirivanje 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:	MODERN – početna razina		
RADIONICA:	7. dan – vođena improvizacija, nadogradnja vježbi i nastavak sekvence		
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"> - koordinirati ruke i noge u baletnim vježbama - povezati osnovne rollove i slajdove u sekvencu - izvesti pola chaine okreta - izvesti chasse skok 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje i vođena improvizacija	<p>Aktivnosti: zagrijavanje kroz vođenu improvizaciju</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

Istezanje	<p>Aktivnosti: vježbe istezanja</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
Stopala i turnout	<p>Aktivnosti: vježbe za stopala, passe i turnout</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
Plie	<p>Aktivnosti: plie – releve u 1. i 2. zatvorenoj i otvorenoj poziciji (s rukama)</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
Tendu i pique	<p>Aktivnosti: tendu i pique – iz 6. i 1. pozicije (ruke u 2.)</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

Pripreme za piruete i fokus	Aktivnosti: pripreme za piruete – nadogradnja i vježba za fokus Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	5 min
Floorwork	Aktivnosti: rolovi i slajdovi na podu (povezani u sekvence + novi elementi) Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Dijagonale	Aktivnosti: priprema za chaine – pola okreta, chasse Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Sekvenca	Aktivnosti: nastavak plesne sekvence Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min

Smirivanje	Aktivnosti: smirivanje 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:	MODERN – početna razina		
RADIONICA:	8. dan – nadogradnja vježbi i nastavak sekvence		
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 stopala - izvesti pripremu za piruete - izvesti vježbe za fokus 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje i vođena improvizacija	<p>Aktivnosti: zagrijavanje kroz vođenu improvizaciju</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

Istezanje	<p>Aktivnosti: vježbe istezanja</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
Stopala i turnout	<p>Aktivnosti: vježbe za stopala, passe i turnout</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
Plie	<p>Aktivnosti: plie – releve u 1. i 2. zatvorenoj i otvorenoj poziciji (s rukama)</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
Tendu i pique	<p>Aktivnosti: tendu i pique – iz 6. i 1. pozicije (ruke u 2.)</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

Pripreme za piruete i fokus	Aktivnosti: pripreme za piruete – nadogradnja i vježba za fokus Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	5 min
Floorwork	Aktivnosti: rolovi i slajdovi na podu (povezani u sekvence) Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Dijagonale	Aktivnosti: priprema za chaine – pola okreta, chasse Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Sekvenca	Aktivnosti: nastavak plesne sekvence Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min

Smirivanje	Aktivnosti: smirivanje 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:	MODERN – početna razina		
RADIONICA:	9. dan – uvođenje jetea i čišćenje		
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 - samostalno otplesati zadanu plesnu sekvencu 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje i vođena improvizacija	<p>Aktivnosti: zagrijavanje kroz vođenu improvizaciju</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

Istezanje	Aktivnosti: vježbe istezanja Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Stopala i turnout	Aktivnosti: vježbe za stopala, passe i turnout Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	5 min
Plie	Aktivnosti: plie – releve u 1. i 2. zatvorenoj i otvorenoj poziciji (s rukama) Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	5 min
Tendu, jete i pique	Aktivnosti: tendu, jete i pique – iz 6. i 1. pozicije (ruke u 2.) Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	5 min

Pripreme za piruete i fokus	Aktivnosti: pripreme za piruete i vježba za fokus Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	5 min
Floorwork	Aktivnosti: rolovi i slajdovi na podu (povezani u sekvence + novi elementi) Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Dijagonale	Aktivnosti: priprema za chaine – pola okreta, chasse Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
Sekvenca	Aktivnosti: uvježbavanje i čišćenje plesne sekvence Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min

Smirivanje	Aktivnosti: smirivanje 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:	MODERN – početna razina		
RADIONICA:	10. dan – piruete, chaine okreti i isplesavanje sekvence		
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"> - izvršavati improvizacijske zadatke - izvrtjeti piruetu - povezati nove rolove i slajdove u sekvencu - izvesti chaine okrete 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje, vođena improvizacija i istežanje	<p>Aktivnosti: zagrijavanje kroz vođenu improvizaciju i istežanje</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

Plie	<p>Aktivnosti: plie (i grand plie) – releve u 1. i 2. zatvorenoj i otvorenoj poziciji (s rukama)</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
Tendu, jete i pique	<p>Aktivnosti: tendu, jete i pique – iz 6. i 1. pozicije (ruke u 2.)</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
Piruite	<p>Aktivnosti: vježba za fokus i piruite</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
Floorwork	<p>Aktivnosti: rolovi i slajdovi na podu (povezani u sekvence)</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

Dijagonale	<p>Aktivnosti: chaine okreti, chasse</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
Sekvenca	<p>Aktivnosti: završavanje i isplesavanje sekvence</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 	25 min
Smirivanje	<p>Aktivnosti: smirivanje</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

POPIS DIDAKTIČKOG MATERIJALA

(Glazba za radionice; Izvor: YouTube)

TEMA	POPIS POVEZNICA
1. DAN – PRAVILNO IZVOĐENJE VJEŽBI, POSTAV TIJELA, POZICIJE RUKU I NOGU, UVOD U FLOORWORK	Zagrijavanje i snaga https://www.youtube.com/watch?v=rQKMLmXc0xo https://www.youtube.com/watch?v=G4MjPyGme8g https://www.youtube.com/watch?v=y3Wi8bOh6j4 Izolacije https://www.youtube.com/watch?v=8UVNT4wvIGY Istezanje https://www.youtube.com/watch?v=t_Kd_G7p6ZQ https://www.youtube.com/watch?v=DHjXaASKzqM Smirivanje https://www.youtube.com/watch?v=Wkof3nPK--Y
2. DAN – PONAVLJANJE + PLIE	Zagrijavanje i snaga https://www.youtube.com/watch?v=cvalgg5j2Q8 https://www.youtube.com/watch?v=3iJeEAM5xk Izolacije https://www.youtube.com/watch?v=8UVNT4wvIGY Istezanje https://www.youtube.com/watch?v=DCCJCLiX3o https://www.youtube.com/watch?v=xOHmc7htiig https://www.youtube.com/watch?v=k8mtXwtapX4 https://www.youtube.com/watch?v=olGSAVOkktI Plie https://www.youtube.com/watch?v=OrPQ-XcGSiY&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=2 Floorwork https://www.youtube.com/watch?v=ITnlm-pkixg Smirivanje https://www.youtube.com/watch?v=FSbROkr6k0M https://www.youtube.com/watch?v=tNfG6FeJrNA&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=17

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=AMsHig8pypo&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnoUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=j6ewcYjftFA&list=OLAK5uy_kMXWneMMqVg40i1ff_BiE0GDFZImw_ViE&index=20</p>
<p>3. DAN – PONAVLJANJE + COU DE PIED, PASSE, BALANS</p>	<p>Zagrijavanje, izolacije i snaga</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z2_Lrg6rRks</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ekBtJrkpkzs</p> <p>Istezanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hcUNFWHUG70</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=foHejoV20bc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8L1SadbpXeE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=prYbXj3zPfs</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xgYrJXPESYw</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FNUzWZ9x0Yg&list=OLAK5uy_mgt7Sp45SHC_NxDSjsSOQzAOmg4WeVKrw&index=2</p> <p>Floorwork</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ITnlm-pkixg</p> <p>Smirivanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6wczvHI2vSM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9JLm6e9SWqk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Wxy9z0az-k4</p>
<p>4. DAN – PONAVLJANJE + TENDU, PIQUE I PRIPREME ZA PIRUETE</p>	<p>Zagrijavanje, izolacije i snaga</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z2_Lrg6rRks</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ekBtJrkpkzs</p> <p>Istezanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=450p7goxZqg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9sLW5hT6NwE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UdVH8FnG2sQ</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1DgROd3mU6Y&list=OLAK5uy_klwgees0uFPNUemi4e7n1bT-3eEX69eC4&index=2</p> <p>Tendu i pique</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=morXEu1te7w&list=OLAK5uy_mgt7Sp45SHC_NxDSjsSOQzAOmg4WeVKrw&index=4</p>

	<p>https://www.youtube.com/watch?v= aZ_NELRGME&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=4</p> <p>Pripreme za piruete</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=T6D4EyMGr8E&list=OLAK5uy_mgt7Sp45SHC_NxDSjsSOQzAOmg4WeVKrw&index=23</p> <p>Floorwork</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ITnlm-pkixg</p> <p>Smirivanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6wczvHI2vSM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9JLm6e9SWgk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Wxy9z0az-k4</p>
<p>5. DAN – UVOĐENJE DIJAGONALA I POČETAK SEKVENCE</p>	<p>Zagrijavanje, izolacije i snaga</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z2_Lrg6rRks</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ekBtJrkpkzs</p> <p>Istezanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=450p7goxZgg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9sLW5hT6NwE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UdVH8FnG2sQ</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1DgROd3mU6Y&list=OLAK5uy_klwgees0uFPNUemi4e7n1bT-3eEX69eC4&index=2</p> <p>Tendu i pique</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=morXEu1te7w&list=OLAK5uy_mgt7Sp45SHC_NxDSjsSOQzAOmg4WeVKrw&index=4</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v= aZ_NELRGME&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnOUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=4</p> <p>Pripreme za piruete</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=T6D4EyMGr8E&list=OLAK5uy_mgt7Sp45SHC_NxDSjsSOQzAOmg4WeVKrw&index=23</p> <p>Floorwork</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ITnlm-pkixg</p> <p>Dijagonale</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GYB6jfc9A6U&t=1s</p> <p>Sekvenca</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cRi-x2r88no</p>

	<p>Smirivanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6wczvHI2vSM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9JLm6e9SWqk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Wxy9z0az-k4</p>
<p>6. DAN – PONAVLJANJE I UVJEŽBAVANJE</p>	<p>Zagrijavanje, izolacije i snaga</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Y7ix6RITXMO</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HeOpRzcqKrE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ztdc7TcPdAA</p> <p>Istezanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lcOxhH8N3Bo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=I0czvJ_jikg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XR1fjeF9Mw4</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1DgROd3mU6Y&list=OLAK5uy_klwgees0uFPNUemi4e7n1bT-3eEX69eC4&index=2</p> <p>Tendu i pique</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=morXEu1te7w&list=OLAK5uy_mgt7Sp45SHC_NxDSjsSOQzAOmg4WeVKrw&index=4</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=aZ_NELRGME&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnoUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=4</p> <p>Pripreme za piruete</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=T6D4EyMGr8E&list=OLAK5uy_mgt7Sp45SHC_NxDSjsSOQzAOmg4WeVKrw&index=23</p> <p>Floorwork</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ITnlm-pkixg</p> <p>Dijagonale</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GYB6jfC9A6U&t=1s</p> <p>Sekvenca</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cRi-x2r88no</p> <p>Smirivanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IQ7N7xRsRPo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fpf_bDoWrt8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vk_xq1P7vIU</p>
<p>7. DAN – VOĐENA IMPROVIZACIJA, NADogradnja vježbi i</p>	<p>Zagrijavanje i vođena improvizacija</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=iB0sXWwH_eA</p>

<p>NASTAVAK SEKVENCE</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=hN_q-nGv4U</p> <p>Istezanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=t_Kd_G7p6ZQ</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1DgROd3mU6Y&list=OLAK5uy_klwgees0uFPNUemi4e7n1bT-3eEX69eC4&index=2</p> <p>Tendu i pique</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=morXEu1te7w&list=OLAK5uy_mgt7Sp45SHC_NxDSjsSOQzAOmg4WeVKrw&index=4</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=aZ_NELRGM&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnoUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=4</p> <p>Pripreme za piruete</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=T6D4EyMGr8E&list=OLAK5uy_mgt7Sp45SHC_NxDSjsSOQzAOmg4WeVKrw&index=23</p> <p>Floorwork</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ITnlm-pkixg</p> <p>Dijagonale</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GE5unFnc8Vg&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnoUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=29</p> <p>Sekvenca</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cRi-x2r88no</p> <p>Smirivanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=MrRDMC0z1gM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=MThj4_y-wlg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=l6ETbBuswmo</p>
<p>8. DAN – NADogradnja vježbi i NASTAVAK SEKVENCE</p>	<p>Zagrijavanje i vođena improvizacija</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=iB0sXWwH_eA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hN_q-nGv4U</p> <p>Istezanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=t_Kd_G7p6ZQ</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1DgROd3mU6Y&list=OLAK5uy_klwgees0uFPNUemi4e7n1bT-3eEX69eC4&index=2</p> <p>Tendu i pique</p>

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=morXEu1te7w&list=OLAK5uy_mgt7Sp45SHC_NxDSjsSOQzAOmg4WeVKrw&index=4</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=aZ_NELRGME&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnoUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=4</p> <p>Pripreme za piruete</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=T6D4EyMGr8E&list=OLAK5uy_mgt7Sp45SHC_NxDSjsSOQzAOmg4WeVKrw&index=23</p> <p>Floorwork</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ITnlm-pkixg</p> <p>Dijagonale</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GE5unFnc8Vg&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnoUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=29</p> <p>Sekvenca</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cRi-x2r88no</p> <p>Smirivanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=prYbXj3zPfs</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6wczvHI2vSM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vk_xq1P7vIU</p>
<p>9. DAN – UVOĐENJE JETEA I ČIŠĆENJE</p>	<p>Zagrijavanje i vođena improvizacija</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=iB0sXWwH_eA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hN_q-nGv4U</p> <p>Istezanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=t_Kd_G7p6ZQ</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1DgROd3mU6Y&list=OLAK5uy_klwgees0uFPNUemi4e7n1bT-3eEX69eC4&index=2</p> <p>Tendu i pique</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=morXEu1te7w&list=OLAK5uy_mgt7Sp45SHC_NxDSjsSOQzAOmg4WeVKrw&index=4</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=aZ_NELRGME&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnoUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=4</p> <p>Pripreme za piruete</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=T6D4EyMGr8E&list=OLAK5uy_mgt7Sp45SHC_NxDSjsSOQzAOmg4WeVKrw&index=23</p> <p>Floorwork</p>

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ITnlm-pkixg</p> <p>Dijagonale</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GE5unFnc8Vg&list=OLAK5uy_kuwB6VsbnoUMadblQTNQ9_TiA00uZ9_d0&index=29</p> <p>Sekvenca</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cRi-x2r88no</p> <p>Smirivanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=prYbXj3zPfs</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6wczvHI2vSM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vk_xq1P7vIU</p>
<p>10. DAN – PIRUETE, CHAINE OKRETI I ISPLESAVANJE SEKVENCE</p>	<p>Zagrijavanje, vođena improvizacija i istežanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rVN1B-tUpps</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9eWewdTkgHM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oUFJJNQgwhk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=mQ5dofMM_Oo</p> <p>Plie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FnJs1amJ0g&list=OLAK5uy_kMXWneMMqVg40i1ff_BiE0GDFZImw_ViE&index=2</p> <p>Tendu i pique</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NcsUiFROTJI&list=OLAK5uy_mH3y_9lpOlxqtfST6fq3BOrZ00TGetS4s&index=4</p> <p>Pirujete</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8gN2eMLsnCG&list=OLAK5uy_mH3y_9lpOlxqtfST6fq3BOrZ00TGetS4s&index=22</p> <p>Floorwork</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ITnlm-pkixg</p> <p>Dijagonale</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=SL35j_KjzTQ&list=OLAK5uy_mH3y_9lpOlxqtfST6fq3BOrZ00TGetS4s&index=27</p> <p>Sekvenca</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cRi-x2r88no</p> <p>Smirivanje</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7u9xnngG2Y</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CveANi17YfU</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EBYFZdw4wEA</p>