

# **BATTEMENT TENDU**

/čti batman-tandů/

Má dvě pohybové fáze:

- I. fáze - stojná končetina setrvává ve výchozí pozici (I.p. nebo V.p.)  
kročná se vysouvá směrem en avant, de côté nebo an arriere do polohy piquée, přičemž špička neopouští podlahu
- II. fáze - kročná končetina se zavírá (vrací) do určené pozice

Během celého cviku je zachovááno vytočení en dehors a končetiny jsou v kolenním kloubu propnuty.

Docela dost nových slovíček, že? Tak si je přeložíme a vysvětlíme.

Nejdříve co je **piquée** /piké/. Je špička.

Směr **en avant** /anavan/ je dopředu. Takže nohu vysouváme dopředu na piquée.

Směr **de côté** /dkoté/ je stranou. Nohu vysouváme stranou na piquée.

Směr **an arriere** /anarijér/ je vzad. Nohu vysouváme dozadu na piquée.

A kdybychom chtěli přeložit slovíčko battement? Můžeme ho přeložit jako úder, tlukot. Existuje několik různých druhů, které se postupně budeme učit. Pro některé z Vás již opakovat. Battement tendu je ten základní. Budeme ho procvičovat pomalu a dbát na to, aby kolena byla po celou dobu cviku propnutá, abychom se neopírali o vysunutou nohu, ale pevně stáli na noze stojné a dodržovali vytočení nohou.

A opět obrázky.

## Battement tendu

Toto cvičení nám pomůže při zvětšení rozsahu vytočení a posílení nohou. Tendu znamená natažený. Musíme vysunout chodidlo až do úplného propnutí špičky.

