**В помощь учащимся ДХО «Диво»**

1. Классический танец

<https://vk.com/wall-83893407_15811>

ЗАНИМАЙСЯ ДОМА

Сегодня, 31 марта, можно позаниматься балетом дома под руководством Ильи Леонидовича Кузнецова (руководитель ЦНО и ПК Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой). Уровень - средне-продвинутый.

Прямая трансляция занятия начнётся в 20.15. Запись в открытом доступе будет 24 часа, до следующей трансляции. Присоединяйтесь!

<https://vk.com/wall-29806778_35556>

Балетный класс с Марией Хоревой.

Занимаемся дома!

<https://vk.com/wall-83893407_15868>

ЗАНИМАЙСЯ ДОМА

Друзья! Нас многие стали спрашивать, будут ли ещё занятия онлайн у Иль Кузнецова. Отвечаем: да, пока все сидят дома, он и его супруга Сол будут проводить занятия в прямом эфире (все записи в открытом доступе до следующей трансляции).

Вот три ближайших занятия:

1. Балетный урок дома - средне-сложный уровень (2 апреля, начало в 20.15)

2. Балетный урок дома - средний уровень (3 апреля, начало в 20.15)

3. Растяжка дома (4 апреля, начало в 13.30)

ВНИМАНИЕ! Трансляция начнётся в указанные день и время!

1. Растяжка. Балетная гимнастика.

<https://vk.com/wall152532509_1511>

Друзья, приглашаем вас на первый (из трёх) урок с примой-балериной Большого театра, заслуженной артисткой России (2016), лауреатом премии «Золотая маска» (2007) Евгенией Образцовой:

"Наше с вами знакомство я бы хотела начать с чего-то очень полезного. И самым полезным для артиста балета и для каждого, кто хочет поддерживать себя в хорошей форме, я считаю гимнастику Бориса Князева. Благодаря этой гимнастике мы начинаем чувствовать и понимать своё тело, начинаем управлять им и даже решать какие-то проблемы со здоровьем.

Например, с суставами или проблемы, возникающие при недостаточной растяжке. Этот метод также позволяет легко восстановиться после травмы и отлично подходит просто для поддержания хорошего самочувствия и настроения."

Включаем и занимаемся!

<https://vk.com/wall152532509_1518>

Друзья, приглашаем вас на второй (из трёх) урок по методике Б.Князева с примой-балериной Большого театра, заслуженной артисткой России (2016), лауреатом премии «Золотая маска» (2007) Евгенией Образцовой.

<https://vk.com/wall152532509_1522>

Дорогие друзья, вот и третья (заключительная) часть урока гимнастики по методике Б.Князева вместе с примой-балериной Большого театра Евгенией Образцовой.

<https://www.instagram.com/p/B-b2jGpqq3A/?igshid=1odceob8dgjnl>

Анастасия Егорова Новосибирск. Работа с растяжкой и стопами. Ссылка доступна 24 часа

1. Народной танец

<https://youtu.be/i5_Ull8nEEQ>

<https://youtu.be/SxJaSCqDzKY>

<https://youtu.be/33H8XQEvmI8>

<https://youtu.be/2DV7iU9Uzdg>

1. Джаз-модерн

<https://youtu.be/n7Q9NQ78P0s>

<https://youtu.be/PYujonODl2U>

<https://youtu.be/qcGvwcUe7Ts>

<https://youtu.be/lhHYI_GOjNY>

<https://youtu.be/o3dKWP0iM_A>

<https://youtu.be/fcusfOWyrY0>

<https://youtu.be/r5R5yhEWjsU>

<https://youtu.be/f1c_YmcP0ew>

<https://youtu.be/52rHGhaBn2k>

<https://youtu.be/f1c_YmcP0ew>

<https://youtu.be/FFiNF7eueAs>

<https://youtu.be/CAW4b05PP7s>

<https://youtu.be/bak7PPyYuwg>