

Танцуй вместе с нами! Танцуй лучше нас!

Осенние каникулы 2021 г.

1. Хореография:

- **Утренняя 3D зарядка для Здоровья за 10 минут | Спина не будет болеть, появится легкость в пояснице.**

Время: 11 минут

https://www.youtube.com/watch?v=_KQCkcr5N7Y

- **Урок «Основы классического танца» от Юлианы Гарифовой.**

Время: 26 минут 15 секунд

<https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0k1Y>

- **П. И. Чайковский. Балет "Лебединое озеро". Танец маленьких лебедей**

Время: 1 минута 48 секунд

<https://www.youtube.com/watch?v=x0mqfNZI1VE>

2. Аэробика:

- **Разминка на основе движений из классической Аэробики!**

Время: 5 минут 45 секунд

<https://www.youtube.com/watch?v=tuIZ7oBmv24>

3. Я учусь танцевать:

- **Уроки бальных танцев!**

Время: 6 минут 18 секунд

<https://www.youtube.com/watch?v=LVoMI3JqxLE>

- **Ча-ча-ча!**

<https://youtu.be/bUO0RXqNeAw>

<https://youtu.be/1NlvfFJ3qBI>

<https://youtu.be/hKkmSLg50Ww>

<https://youtu.be/07khh6a0k-M>

<https://youtu.be/sac-7QDuPZE>

- **Вальс!**

<https://youtu.be/EXifmh5uIms>

<https://youtu.be/kpMQUwPnHdQ>

<https://youtu.be/21paCa7Xcxw>

<https://youtu.be/siUkk55g4ko>

4. Импульс:

- Бальные танцы. Онлайн тренировка

Время: 57 минут 36 секунд

https://www.youtube.com/watch?v=Dc96_7ITzJA

Просто потанцуем

https://youtu.be/_VzjDnloL3Q

<https://youtu.be/ELGBU8duGc0>

<https://youtu.be/fIaSKM7X5Qc>

<https://youtu.be/xC31URVCWM4>

Педагог дополнительного образования Ванякина Мария Владимировна