

Гимнастический онлайн-урок провела хореограф ансамбля «Фуэте»

29.04.2020

Неделя с Московским культурным центром «Северное Чертаново» проходит энергично. Гимнастические упражнения для тех, кто хочет быть в отличной форме, показала Юлия Горбунова, преподаватель хореографического ансамбля «Фуэте».

Педагог советует перед началом включить музыку и настроиться на ритм. Это поможет провести анализ внутреннего состояния, которое немаловажно для действенного занятия.

Нужно чувствовать движения своего тела, а не просто бездумно повторять за тренером в видео. Хореограф рекомендует: «Старайтесь не просто выполнить движение, а протанцевать его».

Чтобы пронаблюдать за динамикой состояния тела «до» и «после», можно записывать свои ощущения после занятий.

Видео опубликовано в [группе](#) Московского культурного центра ВКонтакте.

Фото: МКЦ «Северное Чертаново»

Адрес страницы: <http://chertanovo-severnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/8869028.html>

[Управа района Чертаново Северное города Москвы](#)