

24.03.22

1. Разминка: сделайте наши разминочные упражнения или просто потанцуйте 10 минут под любимую музыку.
2. **Танец, пластика:** танцевальный подиум.  
Посмотрите показ танцевальной группы Тодес шарфов из коллекции дизайнера Елены Золотаревой. Показ проходит с включением танцевальных элементов.  
<https://youtu.be/67rvjQqmjiU>  
Включите любую музыку и попробуйте придумать свой танцевальный выход, можно также попробовать работу с шарфом или шалью.

26.03.22

1. Разминка: сделайте наши разминочные упражнения или просто потанцуйте 10 минут под любимую музыку.
2. **Танец, пластика:** возможности применения современных танцевальных стилей на подиуме:  
Ознакомьтесь с фотоматериалами показов моделей одежды в движении:  
<https://yandex.ru/images/search?text=Rag-Bone%20реклама&lr=2>  
Посмотрите видео «Михаил Барышников станцевал для рекламы одежды»  
<https://www.wday.ru/moda-shopping/novosty/mihail-baryishnikov-stantseval-dlya-rekla-my-i-odejdy/>  
Коллекция «Время шить», в которой используются танцевальные движения:  
<https://disk.yandex.ru/i/2csZI6KiK9saA>

31.03.22

1. Разминка: усиленная проработка рук.  
«Упражнения для кистей и пальцев рук»: <https://youtu.be/jXB3yUKpT98>  
Выполните несколько упражнений из этого комплекса
2. **Актерское мастерство:** пробы различных «характеров». Дефиле:  
Ознакомьтесь с видеоматериалами. Во время просмотра внимательно наблюдайте за работой знаменитых моделей – как держатся, как идут, как взаимодействуют между собой и со зрителями. Обратите внимание насколько они меняются на разных показах, играют разные роли. После просмотра попытайтесь воспроизвести понравившиеся элементы показа (может быть какой-то жест, поворот, проходку, мимику, позу, типаж).  
Линда Евангелиста. Хамелеон в мире моды <https://youtu.be/qdxsT0uY330>  
  
Хелена Кристенсен. Королева красоты на подиуме <https://clck.ru/at9by>  
  
Клаудия Шиффер – муза Карла Лагерфельда [https://youtu.be/yAd\\_jiQt8ko](https://youtu.be/yAd_jiQt8ko)