

换帅之后的首场比赛就触底反弹,这对于辽篮来说是一件好事儿。不过球队在接下来的赛程中,还需要面临更多的考验,如何将这场比赛中表现出来的精神面貌延续下去,是留给球队的一个重要任务。

# 干货满满

在最新一期的课程中,辽芭的公益云课堂专门为需要长久站立的职业如警察、医护人员和教师等量身定制了日常健身操,健身操中包含舒展背部、放松肩部等动作,在几分钟的健身操时间里,完全可以起到释放自己、舒缓身体的作用。

最新一期的课程中还有更接地气的內容,老师们解锁了多种适合拍照的芭蕾舞动作,让观众在课后完全可以摆出像模像样的芭蕾舞动作拍照。至于芭蕾舞手语的传授,也会让线上学习者可以迅速理解芭蕾舞中的“隐秘语言”。

辽芭的负责人表示,课程开

今年是辽芭建团40周年，但受疫情影响，之前排期的海外巡演不得不暂时取消，目前辽芭正在积极排练经典舞剧《雷蒙达》。

《雷蒙达》是古典芭蕾舞剧中最具代表性的作品之一，由俄罗斯作曲家格拉祖诺夫作曲，俄国芭蕾舞大师彼季帕编舞，帕施科瓦编剧，1898年1月7日，该剧于圣彼得堡马林斯基剧院首演。

辽沈晚报记者 刘臣君