



**ΘΟΔΩΡΗΣ ΚΟΥΚΡΑΣ** τηλ 6977313749

youtube: thodoris koukras <http://www.youtube.com/@thodoriskoukras8576>

e-mail: thodoriskouk@gmail.com

#### **ΔΙΔΑΣΚΩ:**

#### **ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ- ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ:**

Χρησιμοποιούμε το ασκησιολόγιο του μπαλέτου προσαρμόζοντάς το στις ανάγκες των ασκούμενων για να επιτύχουμε άριστα και μακρά αποτελέσματα δίνοντας έμφαση στην ενδυνάμωση, στην γράμμωση, στην σύσφιξη και στην καύση λίπους, αποκτώντας στο τέλος ένα άριστα γυμνασμένο και καλλίγραμμο σώμα.

#### **ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟ:**

Ρωσικό σύστημα, Vaganova

Γαλλικό σύστημα, Maurice Bejart (σύγχρονο μπαλέτο, νεοκλασικό).

Γίνεται πλήρης ανάλυση της τεχνικής του χορού. Ο χορευτής κατανοεί απόλυτα πως λειτουργεί μία άσκηση, (τον "μηχανισμό" της δηλαδή όπως λέμε), ώστε να τον φέρει απόλυτο κυρίαρχο του σώματός του, να κατακτήσει τον άξονα στήριξης του, να διατηρεί την ισορροπία του, να αλλάζει με άνεση και ευκολία το κέντρο βάρους του και κατεύθυνση, να αναπτύσσει ταχύτητα και δύναμη στην κίνηση και να διατηρεί την φυσικότητα και την εκφραστικότητα του.

**ΜΠΑΛΕΤΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ:** Προσαρμογή των δύο συστημάτων σε ενήλικες με έμφαση στην ψυχαγωγία και την ενίσχυση του χαρακτήρα.

## RESTART BODY AND SOUL- ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ :

Αφορά κυρίως άτομα που αντιμετωπίζουν πρόβλημα στο μυοσκελετικό. Πόνοι στη μέση, στα χέρια, στους ώμους, στους αστραγάλους κλπ. Τα πάντα γίνονται με την αναπνοή. Μαθαίνουμε να κινούμε το σώμα μας άκοπα, καταβάλλοντας όλη την ενέργεια μας εσωτερικά, ήρεμα και αργά. Μέσα από μια σειρά εύκολων αλλά μεθοδικών ασκήσεων επιτυγχάνουμε αύξηση του εύρους κίνησης και απεμπλοκή στα σημεία που δυσχεραίνουν την κίνηση.

### ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Ξεκίνησα κλασσικό και μοντέρνο χορό σε νεαρή ηλικία, πρώτα στην Αθήνα στις σχολές της Δ. Γρηγοριάδου και του Λεωνίδα Ντεπιάν και στη συνέχεια στην Θεσσαλονίκη, στο «κέντρο μπαλέτου» της Α. Φούτση και στη σχολή της Α. Στρινοπούλου. Εισήχθη στην Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Χορού ως εξαιρετικό ταλέντο. Προκάλεσα το ενδιαφέρον κορυφαίων δασκάλων του εξωτερικού όπως η Nora Kiss, δασκάλα αστεριών από την όπερα του Παρισιού. Υπήρξα χορευτής ενός από τους 10 καλύτερους χορευτές του 20ου αιώνα, του παγκοσμίου φήμης χορευτή από τα Ballet du XXe siècle Maurice Bejart του DANIEL LOMMEL, στην ομάδα του “ΑΕΝΑΟΝ ΧΟΡΟΘΕΑΤΡΟ” στο ΚΘΒΕ με συμβόλαιο επαγγελματία χορευτή. Χόρευα ως κορυφαίος & σολίστ στις παραστάσεις Κάρμεν, Τρείς Σωματοφύλακες, Ζιζέλ, Δον Κιχώτης, Ρεμπώ, Πιατσόλα, Ζορμπά, Τζοκόντα, Ρωμιοσύνη, Οδός ονείρων κ.ά. Επιμελήθηκα την κινησιολογία και την χορογραφία στο Fashion Show 2013 του Μάκη Τσέλιου που έγινε από τους σπουδαστές του ΙΕΚ ΑΚΜΗ. Δίδαξα χορό, κινησιολογία και σκηνική παρουσία στις σχολές ΙΕΚ “ΑΚΜΗ”, - ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΤΕΧΝΩΝ “ΚΥΚΛΟΣ”,- ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ “ΒΑΒΥΛΩΝΙΑ,” - ΚΕΝΤΡΟ ΧΟΡΟΥ “ΡΥΘΜΟΣ”, - “FEVER,” - “WOMEN FOR LIFE” κ.ά. Εκτός από το Κρατικό Θέατρο Βορείου Ελλάδος και το ΔΗΠΕΘΕ ΣΕΡΡΩΝ έπαιξα και χόρευα στο ελεύθερο θέατρο σε πλήθος θεατρικών, παιδικών, μουσικοχορευτικών παραστάσεων ( musical), βαριετέ και βραδινά show. Συνεργάστηκα με γνωστά ονόματα του χώρου, όπως Κώστας Γαβράς, Ανδρέας Βουτσινάς, Παντελής Βούλγαρης, Γιάννης Μαλούχος, Γιάννης Φλερύ, Λεωνίδα Ντεπιάν, Σταμάτης Κραουνάκης, Λουκιανός Κηλαϊδόνης κ.ά καθώς και με την ομάδα του πανεπιστημίου “ΟΡΧΙΣΗ”,( ομάδα έρευνας και μελέτης αρχαίου κειμένου δράματος κίνησης και χορού). Ερμήνευσα διάφορους ρόλους στα σίριαλ ΟΙ ΠΑΝΘΕΟΙ, ΧΑΙΡΕΤΑ ΜΟΥ ΤΟΝ ΠΛΑΤΑΝΟ, ΑΓΡΙΕΣ ΜΕΛΙΣΣΕΣ, Ο ΟΡΚΟΣ, ΓΥΝΑΙΚΑ ΔΙΧΩΣ ΟΝΟΜΑ, ΛΟΓΩ ΤΙΜΗΣ,

**ΕΘΝΙΚΗ ΕΛΛΑΔΟΣ, και στις ταινίες ADULTS IN THE ROOM,  
TZAMAIIKA, 1968, BAD START κ.ά**