

【 강의 계획서 】

2024년 1분기 / 3개월 12회, 법정공휴일 포함 (법정공휴일 휴강)

분야	정규강좌	과목명	유아발레	담당강사	강려원
강의기간	(12주)	강의시간	50분	강의교실	
강 의 소 개					
과목소개	발레의 기본 Step, Plie, Jump, Stretch를 바탕으로 근력과 유연성을 키우고, 바르고 예쁜 체형으로 성장할수 있게 해줍니다.				
목표방향	바른자세와 유연성, 자신감있는 표현력 키우기				
교재					
실습재료비					
강사준비물	수업에 사용할 음악				
수강생준비물	발레복, 발레슈즈, 타이즈				
교육 적정인원	적정 : 12 명 / 최소 : 7 명 / 최대 : 15 명 ※수업내용은 진행상황에 따라 변경될 수 있음				
강 의 내 용					
주별	강의단원	세부내용	준비물		
1주		발레인사, 발레리나워킹 배우기			
2주		발 포지션 5가지와 뿌리에 동작 배우기			
3주		4가지 팔동작 배우기 Port de bras			
4주		Flex & Point 발목강화운동			
5주		Small Jump 복부근력 키우기			
6주		다리를 곧고 힘있게- 바뜨망(Battement)동작			
7주		그대로멈춰라! 동작표현하기			
8주		턴아웃턴인 스트레칭			
9주		비행기자세로 Balance			
10주		오뚜기춤추기로 근력과 밸런스잡기			
11주		허수아비 Balance			
12주		배운동작 연습 정리			

※ 수업내용, 교구 등이 변경될 수 있습니다. 법정공휴일은 휴강입니다..