

【붙임2】

강 의 계 획 서

교육과정명	왈츠(댄스스포츠)		
요일 및 시간	목요일 13:00~15:00		
지도강사	성명	박경민	
	연락처/E-mail	010-2038-2781 /gongan95@naver.com	
강의개요 및 수업목표	생활체육으로서 건전한 댄스스포츠의 보급과 이를 통한 건강증진 및 여가시간을 도모할 수 있다.		
교재 및 강의자료	Technique of Ballrom Dancing - Guy Howard		
교육기자재	음향기기		
수강생준비사항	교재비 : 0원 / 교육비 : (3개월) ※교재는 문화원에서 따로 복사해드리지 않으며 교재를 확실히 작성해주세요. 개인준비사항(신규수강생준비물) : 댄스복(편한복장), 댄스화		
주차	세부 강의내용	준비물	강의자료 방법/과제
1주	왈츠에대한 설명 및 기본동작 설명	댄스복,화	이론 및 실기
2주	Natural Turn, Revers Turn		
3주	Natural Spin Turn		
4주	Whisk		
5주	Chasse from Promenade Position		
6주	Open Impetus		
7주	Weave from Promenade Position		
8주	Double Reverse Turn		
9주	Progressive Chasse to Left		
10주	Oustside Change		
11주	Forward Lock Step		
12주	Hesitation Change		
강의 소개 및 강의계획(신규수강생 대상)			
댄스스포츠는 크게 스탠다드댄스와 라틴아메리칸댄스로 나뉘는데 이번에 배우실 왈츠는 스탠다드 5종목 중 하나로 rise& fall이 가장 큰 춤으로 우아하면서도 전신운동 특히 하체 운동이 많이 되는 춤입니다. 댄스홀 가장자리를 음악에 맞추어 춤을 추며 크게 한 바퀴 돕니다.			

※ 강의내용을 회차별 기준으로 작성 (휴면명조: 12포인트)