

【붙임2】

강 의 계 획 서

교 육 과 정 명		하와이 홀라댄스		
요 일 및 시 간		화·요일 / 15시30분~17시30분		
지 도 강 사		성 명	오경진	
		연락처/E-mail		
강 의 개 요 및 수 업 목 표		하와이인들의 전통춤인 홀라댄스는 부드러운 손동작과 몸짓으로 자연의 아름다움과 사랑, 신화의 이야기를 표현하고 맨발로 춤으로서 누구나 무리 없이 할 수 있는 댄스이며 심장, 혈관 및 허리와 골반, 다리에 이르기까지 유연성 및 근육을 강화시켜주는 유산소 운동으로 어린아이부터 노인에 이르기까지 아름다운 하와이 음악과 함께하는 건강댄스이며 동시에 힐링댄스이다.		
수 강 생 준 비 사 항		교재비 : 없음 / 교육비 : (3개월) 180,000원 개인준비사항(신규수강생준비물) : 홀라치마, 발레슈즈		
주차	세부 강의내용		준비물	강의자료 방법/과제
1주	강의소개 및 OT _홀라댄스 소개 및 기본스텝		-	-
2주	핸드모션_발베이직 스텝(ka'o, kaholo), 홀라댄스 작품1_ (E huli makou)		-	-
3주	방향바꾸기, 각도 _발베이직 스텝 (Hela, Aml), 방향, 홀라댄스 작품1_ (E huli makou)		-	-
4주	태양,꽃,바람 표현 _발베이직 스텝 (Kaholoholo),홀라댄스 작품1_(E huli makou)		-	-
5주	시선처리_발베이직 스텝, 홀라댄스 작품2_(Pearly Shells)		-	-
6주	하와이노래 펠레_멜레 가사, 뜻 알고 표현하기,핸드모션과 발베이직 스텝 홀라댄스 작품2 _(Pearly Shells)		-	-
7주	절벽, 파도손으로 표현 _핸드모션과 발베이직스텝(Koaka), 홀라댄스 작품2 _(Pearly Shells)		-	-
8주	핸드모션, 홀라탄배우기_홀라댄스 작품1_ (E huli makou) 홀라댄스 작품2 _(Pearly Shells)		-	-
9주	방향바꾸기, 감정표현, 동작의 디테일 _홀라댄스작품1과 홀라댄스작품2 정리 홀라댄스 작품1_ (E huli makou),홀라댄스 작품2 _(Pearly Shells)		-	-
10주	방향바꾸기, 감정표현, 동작의 디테일 _홀라댄스작품1과 홀라댄스작품2 정리 홀라댄스 작품1_ (E huli makou),홀라댄스 작품2 _(Pearly Shells)		-	-
11주	방향바꾸기, 감정표현, 동작의 디테일 _홀라댄스작품1과 홀라댄스작품2 정리 홀라댄스 작품1_ (E huli makou),홀라댄스 작품2 _(Pearly Shells)		-	-
12주	조별 작품 발표회		-	-
강의 소개 및 강의계획(신규수강생 대상)				
홀라의 기본 베이직은 수업 시간마다 진행되기 때문에 어려움이 없을 것입니다. 작품의 진도 부분에서는 개별적으로 교육하겠습니다.				