

## 2024년 성인취미반 1분기 - [기초 A, B반] 커리큘럼

구분	수업 내용
매주	1. 매트운동 가벼운 스트레칭 및 복근 운동 Pointe와 Flex를 통해 발등을 늘리고 발목 힘 기르기 누운 상태에서 Half Turn out 하는 방법 배우기 Turn out 해서 다리 올리는 자세, 다리 차는 방법 배우기
1주	1. 양손 Bar Bar 잡는 자세 배우기, 기본 발 포지션 1번~6번 배우기 기본 팔 포지션 En Bas, En Avant, En Haut, A la Seconde 배우기 바른 자세로 서 있는 방법, 상체 박스 유지하는 방법 배우기  2. Center 팔 Port de Bras: En Bas, En Avant, En Haut, A la Seconde 4박자로 연결해서 반복하기 발 포지션 1번~5번까지 중심 잡는 동작 해보기
2주	1. 양손 Bar Plie - 무릎 구부려서 피는 동작 발 포지션 1번~5번까지 양쪽으로 반복 연습  2. Center 팔 Port de Bras 연결 동작 복습하기 Battement Tendu - 상체 박스 유지하는 방법 배우기
3주	1. 양손 Bar Battement Tendu Jete - 다리를 뻗는 Half Turn out 익히기(방법은 Tendu와 동일) Passes 동작 배우기 Echappe Releve -양쪽 다리를 동시에 옆으로 펴서 동시에 5번으로 떨어지는 동작
4주	2. Center Battement Tendu 복습하기 앞, 옆, 뒤 Jete 하는 방법 배워보기 Jump - Temps leve 1번, 2번, 5번 뛰는 동작 배우기

5주	1. 양손 Bar Rond de Jambe par Terre - 앞에서 뒤, 뒤에서 앞으로 오는 동작 골반 세우면서 호흡법까지 익히기  Battement Fondu - 두 발을 동시에 구부렸다가 동시에 같이 피는 동작
6주	2. Center Echappe Releve Echappe Passes Temps leve Jump
7주	1. 양손 Bar Battement Frappe - 양손 잡고 아라베스크 배우기 상체 박스 유지해서 다리 뒤로 들기 Turn 배우기 - 양손 잡고 Half Turn (팔, 머리 동시에 도는 방법 배우기)
8주	2. Center Assemble 동작 배우기 Echappe Assemble 연결해서 해보기
9주	1. 양손 Bar Plie, Battement Tendu, Battement Jete, Rond de Jambe par Terre, Battement Fondu, Battement Frappe, Grand Battement
10주	2. Center 발 포지션 1번~5번까지 팔 Port de Bras 연결하기 Battement Tendu Battement Jete Echappe Releve
11주	1. 양손 Bar Plie, Battement Tendu, Battement Jete, Rond de Jambe par Terre, Battement Fondu, Battement Frappe, Grand Battement
12주	2. Center Glissade, Balance 동작 Temps leve Jump 1번, 2번, 5번 연결해서 반복하기 Assemble Assemble Echappe