

## 2024년 성인취미반 1분기 - [초급 A, B반] 커리큘럼

구분	수업 내용
매주	1. 매트운동 스트레칭 및 복근 운동 Pointe와 Flex를 통해 발목 힘 기르기 Half Turn out 하면서 다리 근력 키우기 누운 자세로 Grand Battement 앞, 옆, 뒤 차기
1주	1. 양손 또는 한 손 Bar Demi-Plie, Grand Plie 1번~5번까지 오른쪽, 왼쪽 반복 Battement Tendu, Battement Jete 양쪽 팔 Port de Bras 사용하기  2. Center Port de Bras : En Bas 사용하여 Demi-Plie, Grand Plie 동작 해보기 Battement Tendu 앞, 옆, 뒤 반복 Battement Jete 앞, 옆, 뒤 반복
2주	1. 양손 또는 한 손 Bar Releve - 1번, 2번, 5번 Echappe Echappe Passes Rond de Jambe par Terre- 오른쪽, 왼쪽 반복 Battement Fondu
3주	2. Center Battement Tendu, Battement Jete, Grand Battement Jump - Temps Leve 1번, 2번, 5번
4주	1. 양손 또는 한 손 Bar Rond de Jambe an Lair 양손 잡고 진행 Arabesque, Attitude 다리 들어서 버티기 연습 Pas de Bourree 동작 배우기  2. Center Tendu, Jete, Battement 연결해서 해보기 Balance Pas de Bourree

5주	1. 양손 또는 한 손 Bar Battement Fondu Battement Frappe 양손 Bar 잡고 Half Turn 배우기
6주	2. Center Balance, Pas de Bouree, Suivi, Bourree Bourree
7주	1. 양손 또는 한 손 Bar 팔 Port de Bras 사용하여 다리 들어올리기 Grand Battement 양손 Bar 잡고 Half Turn 오른쪽, 왼쪽 반복
8주	2. Center Temps leve Jump 1번, 2번, 5번 Temps leve Jump Echappe Balance Suivi 연결 동작 해보기
9주	1. 양손 또는 한 손 Bar 한 손 Bar 잡을 때 위치, 몸 방향, 시선 배우기 한 손씩 Port de Bras 해보기 한 손 Bar 잡고, Plie, Battement Tendu, Battement Jete, Rond de Jambe a Terre, Battement Fondu, Battement Frappe, Grand battement Pas de Bouree, Releve, Echappe Releve, Echappe Releve, Echappe Passes
10주	2. Center Battement Tendu, Battement Jete, Grand Battement, Balance, Pas de Bouree, Suivi Assemble Jete 배우기 Temps leve Jump
11주	1. 양손 또는 한 손 Bar 한 손 Bar 잡고, Plie, Battement Tendu, Battement Jete, Rond de Jambe a Terre, Battement Fondu, Battement Frappe, Grand battement Pas de Bouree, Releve, Echappe Releve, Echappe Releve, Echappe Passes
12주	2. Center 제자리 Turn 배우기 (Pas Glissade en Tournant) Grand Jete 몸 방향 바꾸는 Apaulement 자세 배우기