

2024년 성인취미반 2분기 - [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 법, 기본 발, 팔 포지션 복습하기 서 있을 때 상체 박스 유지, 호흡법, 근육 사용하는 방법 배우기 2. Center 발 포지션 1번-5번 팔 Port de Bras 반복하기 *4/10(수) 기초 A반 - 국회의원 선거일 수업 휴무 / 4/13(토) 기초 B반 - 정상 수업
2주	1. 양손 Bar Demi-Plie, Grand Plie 1번-5번 반복 시선 뒤로 Port de Bras 연습 Battement Tendu 앞, 옆, 뒤 다리를 뺀 동작 익히보기 2. Center 팔 Port de Bras 연결 Plie, Battement Tendu, 상체 박스 유지 방법 배우기
3주	1. Bar Battement Jete 앞, 옆, 뒤 반복-다리를 들 때 Turn Out 하는 방법 배우기 발 포지션 1번-5번 Releve 동작 배우기 2. Center Battement Tendu, Battement Jete
4주	1. Bar Demi-Plie, Grand Plie, Battement Tendu, Battement Jete Echappe Releve - 양쪽 다리를 동시에 옆으로 퍼서 동시에 5번으로 떨어지는 동작 2. Center 팔 Port de Bras, Battement Tendu, Battement Jete

5주	1. Bar Rond de Jambe En Lair, Echappe Releve 2. Center 발 포지션 1번-5번 Releve, Echappe Releve
6주	1. Bar Rond de Jambe En Lair 복습하기 팔 Port de Bras 연결해서 해보기
7주	2. Center Echappe Releve, Pas de Bourree *5/15(수) 기초 A반 - 석가탄신일 수업 휴무 / 5/18(토) 기초 B반 - 정상 수업
8주	1. Bar Battement Fondu - 두 발을 동시에 구부렸다가 동시에 피는 동작 Pas de Bourree 2. Center Battement Tendu, Battement Jete, Temps leve jump 1번, 2번, 5번
9주	1. Bar Battement Frappe Arabesque, Attitude 들어서 버티는 동작 2. Center Temps leve Jump 1번, 2번, 5번, Suivi, Bourree Bourree
10주	1. Bar Grand Battement, 양 손 Bar 잡고, Half Turn 배우기(시선, 어깨 가는 방법) 2. Center Plie, Battement Tendu, Battement Jete, Grand Battement, Temps leve Jump
11주	1. Bar Plie, Battement Tendu, Battement Jete, Rond de Jambe En Lair, Battement Fondu, Battement Frappe, Grand Battement 2. Center Echappe Releve, Pas de Bourree, Suivi
12주	1. Bar Plie, Battement Tendu, Battement Jete, Rond de Jambe En Lair, Battement Fondu, Battement Frappe, Grand Battement, 양손 bar 잡고 Half Turn 2. Center Echappe Releve, Pas de Bourree, Suivi, Bourree Bourree, Temps leve Jump