

2024년 성인취미반 2분기 - [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 차기
1주	1. Bar 양손 Bar 잡는 자세, 발 포지션 1번-6번 배우기 양쪽 팔 Port de Bras 사용해서 반복 연습 2. Center 상체 유지 후 발 포지션 1번-5번까지 Port de Bras 해보기
2주	1. Bar Demi-Plie, Grand Plie 1번-5번까지 반복 Battement Tendu, Battement Jete - 다리를 뺄 때 상체 유지 연습 2. Center Port de Bras, Battement Tendu, Battement Jete 반복
3주	1. Bar Demi-Plie, Grand Plie, Battement Tendu, Battement Jete, Releve - 1번, 2번, 5번 2. Center Battement Tendu, Battement Jete 반복, Echappe Releve
4주	1. Bar Rond de Jambe En L'air 반복, 팔 Port de Bras 사용해서 반복 연습 Echappe Releve 2. Center Grand Battement
5주	1. Bar Rond de Jambe En L'air, Battement Fondu, Pas de Bourree 배우기 2. Center Battement Tendu, Battement Jete, Grand Battement
6주	1. Bar Battement Frappe, Arabesque, Attitude 다리 들어서 연습 2. Center Battement Tendu, Battement Jete, Grand Battement 연결해서 해보기, Balance

7주	1. Bar Battement Fondu, Battement Frappe, 양손 Bar 잡고 Half Turn 배우기(시선 -> 어깨 가는 방법) 2. Center Balance 방향 이동, Pas de Bourree
8주	1. Bar Plie, Battement Tendu, Battement Jete, Rond de Jambe En L'air Battement Fondu, Battement Frappe, Grand Battement 2. Center Arabesque, Attitude, Echappe Releve, Pas de Bourree, Balance
9주	1. Bar Bar 잡는 법 익히기, 한쪽 팔 들고 상체 박스 유지 방법 배우기 Plie, Battement Tendu, Battement Jete, 양손 잡고 Half Turn 2. Center Temps leve Jump 1번, 2번, 5번 Suivi, Bourree Bourree, Balance Suivi 연결 동작 해보기
10주	1. 한 손 Bar Rond de Jambe En L'air에서 팔 Port de Bras 연결해보기, Battement Fondu 2. Center Balance Suivi 연결 동작 해보기, Temps leve Jump 1번, 2번, 5번
11주	1. 한 손 Bar Attement Frappe, Grand Battement 2. Center Battement Tendu, Battement Jete, Grand Battement, Pas de Bourree, Echappe Releve
12주	1. Bar Plie, Battement Tendu, Battement Jete, Rond de Jambe En L'air Battement Fondu, Battement Frappe, Grand Battement, 양손 잡고 Half Turn 2. Center Port de Bras, Battement Tendu, Battement Jete, Suivi, Bourree Bourree, Temps leve Jump, Balance Suivi