

강 의 계 획 서

◇강좌명:댄스스포츠(A) 중급	◇강사명:민상희
◇강의요일 및 시간 :월.수 15:00-15:50	◇강좌실:생활체육실
◇강의교재명: 룸바	
◇강좌개요 : 댄스스포츠 역사 알아보기 댄스스포츠분야 및 종목 알아보기 댄스스포츠 리듬 알아보기 댄스스포츠에 적합한 복장 갖추기 댄스스포츠를 출 때 지켜야할 예절 알아보기	
◇수업목표(기대효과) 신체 대부분의 움직임은 걸어가는 것, 즉 워킹을 통하여 이루어지며 워킹은 춤의 기본 동작으로 워킹의 기본은 체중이동입니다. 그래서 웰빙댄스는 간단히 걷는 운동이며 댄스 를 통하여 혈압 개선 및 비만의 예방과 효과, 콜레스테롤 수치를 낮추며 골다공증의 예방과 유지 개선에 도움을 줍니다.	

◇강의일정		
주별	강 의 내 용	비고
1	01, Open Hip Twist(오픈 힙 트위스트) (팬 포지션) 2341.2341 02, Hockey Stick(하키스틱) (Open Position) (오픈 포지션) 2341.2341	
2	03, Natural Top (내츄럴 탑) Natural Opening Out Moveement 2341.2341.2341.2341	
3	04, Reverse Top (리버스 탑) Opening Out From Reverse Top (Fan Position) 2341.2341.2341.2341	
4	05, Alemanat(알레마나) & 2341.2341.	
5	06, &Closed hip Twis 크로우즈드 힙트위스트(팬)Overturned Hockey Stick(오버턴트 하키스틱) 2341.2341. 2341.2341	
6	07, New York (Check From P.P)(뉴욕 : 체크 프롬 피. 피)Spot Turn to Left 2341.2341.2341.2341	
7	08, Side Step &Cucarachas (Left to Right) 2341.2341.2341.2341	
8	09, Progressive Back Ward Walk (백 워드 워크) 2341.2341.2341.2341	
9	10, Hand to Hand (핸드 투 핸드) 2341.2341.2341	
10	11, Spot Turn to Left &Left Under Arm Turn 2341.2341	
11	12, Shouder to Shouder (쇼울더 투 쇼울더) 2341.2341.2341	
12	13, Left Under Arm Turn (레프트언더암턴) 2341	