

2023년도 (라인댄스) 평생교육 강의계획서

강좌명	라인댄스	교육 기간	3/16~7/13	작성자	임지은(인)
-----	------	----------	-----------	-----	--------

지도목표	자세교정과 여가선영		
수업재료 및 교재	간단한 복장과 물 운동화		
회차	강의주제	강의내용	준비물
1	라인댄스란?	라인댄스가 무엇인지 어떠한 효과가 있는지 알고 하는 것과 모르고 하는 것은 다르다	운동화
2	기본스텝	바인스텝 재스박스 반복연습	
3	기본스텝안무	누이, 빙고 음악에 느리게 빠르게 연습 지난주 수업 반복을 통해 기본스텝으로 이루어진 스텝바이 미 안무	
4	상체근력	발만 사용하다보면 부상의 위험도 있으며 체력향상의미로 상체 근력운동진행	
5	기본스텝	룸바박스 스텝 차차차 스텝 설명	
6	기본스텝안무	룸바 차차차 스텝 반복연습 및 안무	
7	흥미유발	sweet corrina rumbo ,chiiiy chacha 쉬운 트로트로 흥미를 유발 시킨다 소풍같은 인생 ,평행선	
8	다시스텝 기본동작	경쾌한음악에 스텝 연습 꿈따리사바라	
9	기본 스텝	코스터 스텝과 쪼개진 박자 리듬 타기 바램 , 원웨이 티켓	
10	기본 스텝	oh caro , 어부바	
11	기본 스텝	터치 바이 터치,	
11	기본스텝	왈츠 -우아한 몸매 자제 교정 리타스 왈츠 안무설명	
13	기본스텝	테니스왈츠 안무설명,리타스 연습	
14	기본스텝	바이시클 왈츠 안무설명 리타스, 테니스 왈츠 연습	
15	트로트 라인댄스	보금자리, 청춘 열차	
16	전통 라인댄스	electric slide,	
17	파트너 댄스	아이줄아라, mambo Italiano	
18	전통 라인댄스	Latin Laver	
19	전통 라인댄스	바램 ,스텐바이미, 리타스왈츠 일렉트리	