

강의계획서

강좌명	댄스스포츠(왈츠)		
강사명	도정희	경력	· 계명문화대학 레저스포츠 및 생활무용 15년 강의 경력 · 학원 20년 강의 경력
강좌내용	· 건강, 미용, 아름다운자세 그리고 장수로의 길, 최근에는 밝고 건강한 스포츠로써 바르게 이해되어 댄스스포츠는 새로운 시대를 맞이하여 연령에 관계없이 시작 할 수 있으며 아름다운 음악에 맞추어 남녀가 함께 춤을 춤으로써 가장 기본적인 사교가 우아하게 성립한다		
기대효과	· 건강의 유지 및 향상과 심신의 스트레스 해소에도 유효하고 더욱이 기후에 상관없이 할 수 있어 그야말로 최적의 평생스포츠라고 할 수 있다 전신의 근육을 적절하게 단련시키고 하반신을 강하게 하며 심폐기능을 활발하게 하고 성인병이나 비만예방과 개선에도 도움이 된다		

주	요일	시간	강 의 내 용	담당 강사	참고서적	준비물
1	목	2	댄스스포츠의 이해, 특성, 종류, 박자	도정희	· 교양수업을 위한 댄스스포츠	
2	목	2	기본자세, 스쿼어, 내추럴 턴	〃		
3	목	2	홀드, 내추럴 스핀 턴(언더 턴)	〃		
4	목	2	춤의 진행 방향 , 리버스 턴 , 휘스크	〃		
5	목	2	신체의 방향과 스텝위치 , 샹세 , 프롬PP	〃		
6	목	2	스텝의 방향 , 내추럴 턴 , 오픈 인퍼터스 턴	〃		
7	목	2	후트워크 , 위브 프롬PP , 투PP	〃		
8	목	2	회전량 , 내추럴 턴 , 내추럴 스핀 턴	〃		
9	목	2	라이즈와 폴 , 프로 그레시브 샹세	〃		
10	목	2	스웨이, 내추럴 턴 , 해지 테이션 체인지	〃		
11	목	2	반동운동 , 더블 리버스 스핀	〃		
12	목	2	리드와 폴로우 총 정리	〃		
계		24				