

화전도서관 키즈 발레교실 강의계획서

◆ 유아발레가 아이에게 미치는 영향 5가지

1. 몸의 긴장을 풀고 근력을 강화시킵니다.

발레는 시작 전후 스트레칭을 통해 몸의 긴장을 풀고 근력을 강화시키는 운동입니다. 또한 발레 동작은 평소쓰지 않는 신체 부위를 사용하므로 아이의 몸 구석구석 근육을 단련시키는데 도움이 됩니다.

2. 비만이 해소됩니다.

발레 같은 유산소 운동은 체지방량은 낮추고, 체지방률은 상승시켜 체질 변화를 가져옵니다.

3. 신체교정이 이루어집니다.

유아기 아이의 자세가 바르지 않으면 성장기로 접어들수록 뼈가 틀어져 척추 건강에 좋지 않습니다. 발레 동작 중 척추, 뼈, 근육을 지면으로 밀면서 위로 잡아당기는 듯한 Full up 동작과 다리 근육을 사용하는 Turn out 동작은 신체를 교정하는데 효과적입니다.

4. 표현능력 배양 및 자신감이 향상됩니다.

친구들과 함께 박자와 리듬에 맞춰 몸을 움직이다 보면 자연스럽게 표현력이 생기고 사회성과 대인관계 능력이 발달합니다. 또한 사람들 앞에서 수줍어하지 않고 당당해지면서 그 결과 자신감 역시 향상됩니다.

5. 박자감과 리듬감이 생깁니다. 유아발레는 발레음악을 들으면 박자에 맞추어 몸을 사용하게 됩니다. 단순한 동작을 익히는데 그치지 않고 박자가 리듬감을 키울 수 있습니다.

유아발레는 발레음악을 들으면서 박자에 맞추어 몸을 사용하게 됩니다. 단순한 동작을 익히는데 그치지 않고 박자가 리듬감을 키울 수 있습니다.

구분	내용
1주차	발레스트레칭과 플리에(Plié) ※플리에(Plié)는 굽히다라는 뜻. 무릎을 옆쪽을 향해 구부리는 발레동작
2주차	발레스트레칭과 탄두(tendu) ※탄두(tendu)는 한 쪽 다리를 축으로, 다른 쪽 다리를 앞 뒤 옆 방향으로 뻗어주는 발레의 기본 동작
3주차	발레스트레칭과 론드잠(Rond de Jambe) ※론드잠(Rond de Jambe)은 한쪽 발로 서서 다른 한쪽 발로 마루 위에 반원형을 그리는 동작
4주차	발레스트레칭과 젯튀((jeté) ※젯튀((jeté) : 던지다라는 뜻. 한쪽 다리로 도약하여 앞·뒤·옆쪽으로 뛴 후 반대쪽으로 다리를 착지하는 발레 동작
5주차	발레스트레칭과 그랑플리에(Grand Plie) ※그랑플리에(Grand Plie) : 발꿈치가 바닥에 떨어지지 않게 완전히 구부리는 발레 동작
6주차	발레스트레칭과 풍듀(Fondu) ※풍듀(Fondu) : 가라앉다라는 뜻. 중심을 둔 다리의 무릎을 구부림에 따라 몸이 낮아지는 발레 동작
7주차	발레스트레칭과 발란세(Balancé)
8주차	발레스트레칭과 밧드방(Battement) ※밧드방(Battement) : 두드리기라는 뜻. 앞·뒤·옆으로 다리를 뻗었다가 다시 원 자세로 돌아오는 발레동작
9주차	발레스트레칭과 발레바 연결동작
10주차	모든 동작 플로우대로 연결
11주차	오픈클래스 준비 (발레바 전체리뷰)
12주차	부모님 참관수업(모든동작 선보이기)