

# 강 의 계 획 서

강 사 명 : 강순옥

강의과목	벨리댄스		
목표 및 방향	여성의 건강한몸을 위해디자인된 댄스로서 속근육을중심으로 몸매교정에 탁월한 운동 목적		
교수방법	기본18가지 베이직위주로 콤비네이션 응용댄스		
적정인원	적정인원 : ( 30 ) 명 ※최대가능인원 : ( 25 ) 명		
교재명 저 자 출판사	없음	재료비	없 음
		개인준비물	힙스카프
강 의 계 획 서 ( 요약 )			
월별	주별	강 의 내 용	비 고
첫째달	1주	벨리댄스의정의와 유래에대한간단설명 및 관약근조이기콤비연습	
	2주	복식호흡을 이용한 응용콤비연습	
	3주	가슴써클 힙써클 응용콤비연습	
	4주	골반을이용한 드롭과 리프트 콤비연습	
둘째달	1주	상체와 하체분리운동 위주로 쉬미 콤비연습	
	2주	골반교정에도움주는 마야.역마야 콤비연습	
	3주	어깨와 팔.손을 이용한 유연성 위주의콤비연습	
	4주	힙을위주로하는 유연성과 탄력에 좋은 힙푸쉬 콤비연습	
셋째달	1주	골반 운동에 좋은정크와 트위스트 콤비연습	
	2주	하체유연성에좋은 바이써클과 휘가렛 콤비연습	
	3주	복부운동효과에 좋은 카멜 콤비연습	