

강의계획서

강좌명	사 교 댄스	강사명	이 정 임
교재 및 준비물	강사가 준비한 유인물 개인 댄스화		
주차	교육내용		
1주	간단한 오리엔테이션 사교댄스란? 몸의움직임 중심이동 워킹		
2주	1.지루박 남.기본동작 여.좌방향 전진 2박 후진2박 전진2박 후진 4박		
3주	2.지루박 남 기본동작 여.4박에서 앞으로 나가있는 상태 이어서 메이폴		
4주	3. 어깨걸이 백 스핀 여.좌방향 메이폴 백 스핀		
5주	4.남.허리뒤로 손 바꿔따라가기 여.좌.우.좌 총4번		
6주	5.남.원 스핀 목으로 역회전 여.좌방향 . 메이폴		
7주	6.남.허리걸리 백스핀 3번과 발리같다 여.3번과 발이같다		
8주	7.목걸이 잡은손 돌리기 여.메이폴 3번		
9주	8.상대앞으로들허가기 여.좌.메이폴.전,후.4박 메이폴2번		
10주	9.손놓아주기 여.메이폴		
11주	10.엄지손 두 번커트 역회전 여.좌.우.4박 좌 역 4박 우.4박		
12주	11.외곽에서 손 놓아주기 여.좌방향.메이폴		
13주	12.반회전 로타리크로스 여.좌.원턴 로타리크로스		
14주	13.어깨찍고 두 바꿔 여.전.후.4박 전.후.백스핀 6박		
15주	14.반달 4박7번 여.4박7번		

주차	교육내용
16주	부루스 홀드 동작 설명 여성의 눈썹이 . 남.여 모두 발을 모을 때 약간 뒤쪽으로 놓고 추어야 편하다
17주	1.남자을 기준으로 홀드상태에서 후진2박 전진2박 발은 슬로우 찍고다 SS
18주	2.남자원발 전진 Q.Q.S.S 여자.오른발 후진 카운트는 같다
19주	3.방향전한 4/1턴 2/1턴 모두 사용가능
20주	4.프롬나드샤세 남자발이 앞으로 뒤로 모두 사용가능
21주	5.로터리크로스 4박.6박.8박
22주	6.로터리크로스의 변화 헤드업 턴 . 오픈터치 6박.8박 그 이상도 가능
23주	7.로터리 지그재그 8박 그 이상도 가능
24주	8.퀵 오픈 리버스턴 QQ Q&Q QQ 앤딩은 오픈 . 크로스 모두 가능
25주	9.스위블 ~ 아웃싸이드 . 싸이드 등 다양한 스위블 동작이 있다
26주	10.싸이드 스텝 ~ 이 동작으로 기본부터 터닝등 많은동작을 구사할 수 있다
27주	트롯트 : 트롯트는 특수한 경우 아니면 발을 모으지않는다 이론 등 설명
28주	1.전.후 베이직 갈까 말까 4박자 2. 프롬나드 워 P.P 7.8에 C.P.P
29주	3.프롬나드 링크 7에서 남.발 작게 스위블로 닫는다 4.방향전한 전 후 4/1 8/1 4/1 8/1
30주	5.네츄럴 프롬나드턴 여성 5.6 에돌려주고 걷는다 남자도 같은식으로 돌 수 있다 6. 싸이드 스텝 마지막 발은 체중 없이
31주	지그재그 8박~12박 그 이상도 짝수로 가능
32주	네츄럴 프롬나드턴 7~8은 크게 9~10에 여성 막고
33주	프롬나드 링크
34주	스위블 8박