

# 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 평소 쓰지 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 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 앞뒤옆쪽으로 뿜 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. 앞뒤옆으로 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)