

Marshall's Aerobic Ballet & Modern Dancing Time

瑪歇爾 有氧芭蕾太極舞蹈律動時間



2017/8/1~8/18 主題：變形金剛毛毛蟲(即興舞蹈創作)

- [小班] 身體單一部位的認識及延續性
- [中班] 個人與團體對身體的連結與想像
- [大班] 團體與團體對身體之間的創造力

2017/8/21~9/8 主題：拳擊有氧(強力運動的舞蹈)

- [小班] 初階拳擊有氧手部基本動作
- [中班] 進階拳擊有氧腿部基本動作
- [大班] 高階拳擊有氧全身基本動作

2017/9/11~9/29 主題：瑜珈之心 (沉靜 穩定 悠然)

- [小班] 悠然於身心的呼吸
- [中班] 穩定於身體的平衡
- [大班] 沉靜於心靈的流動

2017/10/2~10/20 主題：復古舞蹈<1>(認識復古舞蹈特色)

[小班]A-GO -GO

[中班]TWIST

[大班]LATINO

2017/10/23~11/10 主題：西方的舞蹈(優雅美學的延展)

[小班] 初階芭蕾舞的基本地板動作

[中班] 進階芭蕾舞的中間基本位置

[大班] 高階芭蕾舞的流動及跳躍

2017/11/13~12/1 主題：街頭舞蹈(活力運動的舞蹈)

[小班] 初階街舞的基本律動

[中班] 進階街舞的律動拆解

[大班] 高階街舞的律動組合

2017/12/4~12/22 主題：英文律動舞蹈(聖誕節專題律動)

[小班] WE WISH YOU A MERRY CHRISTMAS

[中班] JINGLE BELLS

[大班] SANTA CLAUS IS COMING TO TOWN

2017/12/25~1/12 主題：東方的舞蹈(柔軟的民族身段)

[小班] 初階民族舞蹈的地板基本動作

[中班] 進階民族舞蹈的中間基本位置

[大班] 高階民族舞蹈的流動與跳躍

2018/1/15~1/31 主題：東方的舞蹈(柔軟的民族身段)

[小班] 初階民族舞蹈的地板基本動作

[中班] 進階民族舞蹈的中間基本位置

[大班] 高階民族舞蹈的流動與跳躍