

Marshall's Aerobic Ballet & Modern Dancing Time

瑪歇爾 有氧芭蕾太極舞蹈律動時間



2018/8/1~8/17 主題：我們一起來 PK(創造性舞蹈)

- [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

2018/9/10~9/28 主題：活力墊上韻律體操

- [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

2018/10/1~10/19 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

2018/10/22~11/09 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

2018/11/12~11/30 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

2018/12/03~12/21 主題：世界舞蹈<2>(認識各國舞蹈特色)

- [小班]日本舞
- [中班]非洲舞
- [大班]俄羅斯舞

2018/12/24~1/11 主題：歡樂中國年(融合道具使用)

- [小班]道具的基本認識
- [中班]道具的基本運用
- [大班]使用道具及變化

2019/01/14~1/31 主題：身體動動腦(學期總複習)

旋轉~跳躍~翻滾~歌唱 大家一起玩創意!!