

Marshall's Aerobic Ballet & Modern Dancing Time

瑪歇爾 有氧芭蕾舞太極舞蹈律動時間



2020/2/3~2/21 主題：兒童體操墊上運動/力量的掌控

- [小班]核心的地板基本動作
- [中班]基本的翻滾及平衡動作
- [大班]組合的翻滾及跳躍動作

2020/2/24~3/13 主題：活力啦啦舞/強力運動的舞蹈

- [小班]初階啦啦舞的基本動作
- [中班]進階啦啦舞的力度及口號
- [大班]高階啦啦舞的團體隊形及變化

2020/3/16~4/3 主題：拳擊有氣/心肺功能訓練

- [小班]手部基本動作
- [中班]手部及腿部的基本動作
- [大班]全身性的動作組合

2020/4/6~4/24 主題：舞動太極/動靜之間的平衡

- [小班]身體的呼吸
- [中班]身體的流動
- [大班]身體的平衡

2020/4/27~5/15 主題：西方的舞蹈/優雅的美學延展

- [小班]初階芭蕾舞的地板基本動作
- [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

2020/5/18~6/5 主題：東方的舞蹈/柔軟的民族身段

- [小班]初階民族舞的地板基本動作
- [中班]進階民族舞的中間基本位置
- [大班]高階民族舞的流動及跳躍

2020/6/8~6/26 主題：夏日派對/情境感受力

- [小班]空間及道具的基本認識
- [中班]音樂及道具的基本運用
- [大班]團體之間使用道具的變化

2020/6/29~7/24 主題：學期總複習

讓我們的孩子都能在過程中充份學習所有課程內容，享受舞蹈的延展、瑜珈的呼吸、身段的優雅、翻滾的樂趣…。