

Marshall's Aerobic Ballet & Modern Dancing Time

瑪歇爾 有氧芭蕾舞太極舞蹈律動時間



2022/2/7~2/25 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

2022/2/28~3/18 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

2022/3/21~4/8 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

2022/4/11~4/29 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

2022/5/2~5/20 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

2022/5/23~6/10 主題：拳擊有氧(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

2022/6/13~7/1 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

2022/7/4~7/22 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...。