

## Marshall's Aerobic Ballet & Modern Dancing Time

瑪歇爾 有氧芭蕾舞太極舞蹈律動時間



### 2018/2/1~2/16 主題：活力墊上韻律體操

- [小班] 墊上體操的基本練習
- [中班] 韻律體操的身體柔軟及力度控制
- [大班] 韻律體操的道具運用

### 2018/2/19~3/9 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

### 2018/3/12~3/30 主題：街頭舞蹈(活力運動的舞蹈)

- [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

## 2018/4/2~4/20 主題：世界舞蹈<1>(認識各國舞蹈特色)

- [小班]法國康康舞
- [中班]夏威夷草裙舞
- [大班]巴西戰舞

## 2018/4/23~5/11 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

## 2018/5/14~6/1 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

## 2018/6/4~6/22 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

## 2018/6/25~7/20 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