

美希保育園 ダンスクラスシラバス

毎回必ずやること

- ①全身のストレッチをしてみよう！(10分)
- ②体幹・バランス感覚トレーニング！(5分)
- ③身体を部分的に動かそう！【アイソレーション】(5分)
- ④いろいろなステップを踏んでみよう！(10分)
- ⑤音に合わせて動いてみよう！【振付】(15分)

※時間配分は慣れてきたころの目安時間です。

④でもやりますが、その中から毎回1個ずつ特にしっかり練習予定です。

(復習込みで4か月分)

けんけんば
サイドステップ
スキップ
ギャロップ
シャッセ(ツーステップ)
バッドマン(脚上げ)
Xジャンプ
前クロス、後ろクロスステップ
サイド4ステップ
サイドターンステップ
アップ&ダウン
ボックスステップ
ポニーステップ
キックステップ
シェネターン
ピケターン

ここまで、覚えたらこれを使って応用をしていきます。