

* 특강형 강의 동영상 - 1차시 분 작성 양식

언어	제목	부제목	설 명	키워드
Korean	교육무용	라인댄스	<p>1. 라인댄스의 이해</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 앞줄과 옆줄의 라인을 만들어서 추는 춤 ▪ 라인댄스의 세 가지 형식 <ul style="list-style-type: none"> 가. 1 wall dance : 일련의 동작이 끝났어도 방향이 바뀌지 않고, 항상 똑같은 벽을 향해서 처음부터 추는 형식 나. 2 wall dance : 일련의 동작은 180도 반대측의 벽을 향해서 끝나게 되어 있고, 다음은 그 벽을 향한 방향에서 시작하는 형식 다. 4 wall dance : 일련의 동작은 90도 오른쪽이나 왼쪽의 벽을 향해서 끝나는 것으로 되어있고, 다음은 그 벽을 향한 방향에서 시작하는 형식 <p>2. 라인댄스의 특성</p> <ul style="list-style-type: none"> 가. 파트너 없이 마음껏 표현할 수 있다. 나. 남녀노소 함께 즐기면서 할 수 있다. 다. 모두가 같은 방향을 보고 춤을 춘다. 라. 전 세계인들이 동일한 음악에 동일한 동작을 행한다. 마. 비교적 쉽고 간단하게 구성되어 있다. 바. 사교적이며 친근감이 있다. 사. 품격과 품위가 있다. 아. 유산소성 운동으로 그 효과가 높다. 자. 사회성과 매너를 기를 수 있다. <p>3. 라인댄스의 교육적 효과</p> <ul style="list-style-type: none"> 가. 기억력 향상(치매예방) 	<ul style="list-style-type: none"> •Line Dance •1wall dance, •2wall dance •4 wall dance •Mambo •Please Don't Leave Me •J HO AB

		<p>나. 체력과 근력향상</p> <p>다. 바른 자세유지와 골다공증 예방</p> <p>라. 스트레스 해소 및 우울증 예방</p> <p>마. 자아존중감과 독립심 고취</p> <p>4. 라인댄스의 실제</p> <p>가. A Little Bit of Mambo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 안무자 : Jenifer(Reaume) Wolf ▪ 수준 : Beginner ▪ 형식 : 2 wall dance ▪ 작품길이 : 32 카운트 ▪ 시작 : 왼발 ▪ 전주 : 32 카운트 ▪ 음악 : "Mambo no.5" by Lou Bega 											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>카운트</th> <th>스텝 설명</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1동작</td> <td>왼발 포워드 맘보스텝·홀드, 오른발 백 맘보스텝·홀드</td> </tr> <tr> <td>2동작</td> <td>왼발 사이드 맘보스텝·홀드, 오른발 사이드 맘보스텝·홀드</td> </tr> <tr> <td>3동작</td> <td>왼발 포워드스텝·홀드 - 오른발 포워드스텝·홀드, 왼발 포워드 서플스텝·홀드</td> </tr> <tr> <td>4동작</td> <td>오른발 포워드스텝·홀드 - 왼쪽 1/2턴 스텝·홀드, 오른발 포워드 서플스텝·홀드</td> </tr> </tbody> </table>	카운트	스텝 설명	1동작	왼발 포워드 맘보스텝·홀드, 오른발 백 맘보스텝·홀드	2동작	왼발 사이드 맘보스텝·홀드, 오른발 사이드 맘보스텝·홀드	3동작	왼발 포워드스텝·홀드 - 오른발 포워드스텝·홀드, 왼발 포워드 서플스텝·홀드	4동작	오른발 포워드스텝·홀드 - 왼쪽 1/2턴 스텝·홀드, 오른발 포워드 서플스텝·홀드	
카운트	스텝 설명												
1동작	왼발 포워드 맘보스텝·홀드, 오른발 백 맘보스텝·홀드												
2동작	왼발 사이드 맘보스텝·홀드, 오른발 사이드 맘보스텝·홀드												
3동작	왼발 포워드스텝·홀드 - 오른발 포워드스텝·홀드, 왼발 포워드 서플스텝·홀드												
4동작	오른발 포워드스텝·홀드 - 왼쪽 1/2턴 스텝·홀드, 오른발 포워드 서플스텝·홀드												
		<p>나. J HO AB</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 안무자:Tiffany Carter(UK, 2009. 3) ▪ 수준 : Absolute Beginners ▪ 형식 : 2 wall dance ▪ 작품길이 : 32 카운트 ▪ 시작 : 오른발 ▪ 전주 : 32 카운트•음악 : A.R. Rahman & The Pussycat Dolls-Jai Ho(You are my Destiny) 											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>카운트</th> <th>스텝 설명</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1동작</td> <td>오른쪽 바인·터치, 왼발 사이드스텝·터치 - 오른발</td> </tr> </tbody> </table>	카운트	스텝 설명	1동작	오른쪽 바인·터치, 왼발 사이드스텝·터치 - 오른발							
카운트	스텝 설명												
1동작	오른쪽 바인·터치, 왼발 사이드스텝·터치 - 오른발												

			<table border="1"> <tr> <td></td> <td>사이드스텝·터치</td> </tr> <tr> <td>2동작</td> <td>왼쪽 바인·터치, 오른발 사이드스텝·터치 - 왼발 사이드스텝·터치</td> </tr> <tr> <td>3동작</td> <td>오른발 포워드스텝·힐 바운스 3회 왼쪽 1/4턴, 오른발 포워드스텝·힐 바운스 3회 왼쪽 1/4턴</td> </tr> <tr> <td>4동작</td> <td>“브이(V)” 스텝(아웃·아웃·인·인) 2회</td> </tr> </table> <p>다. My Boogie Shoes</p> <ul style="list-style-type: none"> 안무자 : Rosalee Musgrave(Texas, USA) 수준 : Ultra Beginner 형식 : 4 wall dance 작품길이 : 32 카운트 시작 : 오른발 전주 : 16 카운트 음악 : "Boogie Shoes" by K.C. & The Sunshine Band <table border="1"> <thead> <tr> <th>카운트</th> <th>스텝 설명</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1동작</td> <td>오른발 힐 터치·투게더스텝 - 왼발 힐 터치·투게더 스텝, 오른발 힐 터치·투게더스텝 - 왼발 힐 터치·투게더 스텝</td> </tr> <tr> <td>2동작</td> <td>오른쪽 바인·터치, 왼쪽 바인 1/4턴·터치</td> </tr> <tr> <td>3동작</td> <td>오른발 스텝·크로스 키 - 왼발 스텝· 크로스 키 오른발 스텝·크로스 키 - 왼발 스텝· 크로스 키</td> </tr> <tr> <td>4동작</td> <td>웁·웁 - 웁·키, 백 웁·웁 - 웁·터치</td> </tr> </tbody> </table>		사이드스텝·터치	2동작	왼쪽 바인·터치, 오른발 사이드스텝·터치 - 왼발 사이드스텝·터치	3동작	오른발 포워드스텝·힐 바운스 3회 왼쪽 1/4턴, 오른발 포워드스텝·힐 바운스 3회 왼쪽 1/4턴	4동작	“브이(V)” 스텝(아웃·아웃·인·인) 2회	카운트	스텝 설명	1동작	오른발 힐 터치·투게더스텝 - 왼발 힐 터치·투게더 스텝, 오른발 힐 터치·투게더스텝 - 왼발 힐 터치·투게더 스텝	2동작	오른쪽 바인·터치, 왼쪽 바인 1/4턴·터치	3동작	오른발 스텝·크로스 키 - 왼발 스텝· 크로스 키 오른발 스텝·크로스 키 - 왼발 스텝· 크로스 키	4동작	웁·웁 - 웁·키, 백 웁·웁 - 웁·터치	
	사이드스텝·터치																					
2동작	왼쪽 바인·터치, 오른발 사이드스텝·터치 - 왼발 사이드스텝·터치																					
3동작	오른발 포워드스텝·힐 바운스 3회 왼쪽 1/4턴, 오른발 포워드스텝·힐 바운스 3회 왼쪽 1/4턴																					
4동작	“브이(V)” 스텝(아웃·아웃·인·인) 2회																					
카운트	스텝 설명																					
1동작	오른발 힐 터치·투게더스텝 - 왼발 힐 터치·투게더 스텝, 오른발 힐 터치·투게더스텝 - 왼발 힐 터치·투게더 스텝																					
2동작	오른쪽 바인·터치, 왼쪽 바인 1/4턴·터치																					
3동작	오른발 스텝·크로스 키 - 왼발 스텝· 크로스 키 오른발 스텝·크로스 키 - 왼발 스텝· 크로스 키																					
4동작	웁·웁 - 웁·키, 백 웁·웁 - 웁·터치																					
English	영문 강좌 명	영문 강좌 부제 목	영문강좌설명	영문 강좌 관련 키워드																		

* 본 강좌를 공개 활용함에 있어 타인이 영리적인 목적으로 이용할 수 있는지 여부는 금지와 허용 중 금지로 합니다.
* 저작물을 이용한 2차적 저작물의 작성을 허용할 것인지를 선택함에 있어 허용, 금지, 동일조건변경 허락 중 금지로 합니다.