中国人民大学教职工午间课堂课程信息表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | 舞韵瑜珈 | **课时数量** | 12 |
| **授课教师** | 吴迪 | **职 称** | 讲师 |
| **课程内容安排** | | | |
| **第一节** | 1. 对舞韵瑜伽简单介绍 2. 热身练习 3. 观看舞韵瑜伽——渡风成套表演 4. 基本功练习 5. 放松 | | |
| **第二节** | 1. 热身练习 2. 复习上节课内容 3. 舞蹈基本功练习 4. 压腿 5. 放松 | | |
| **第三节** | 1）身韵热身  2）学习舞蹈——渡风2\*8拍 （分解动作+成套动作）  3）开肩、压腿  4）放松 | | |
| **第四节** | 1. 身韵热身 2. 渡风2\*8拍 复习 3. 学习渡风 6\*8拍 4. 开背、压腿   5）放松 | | |
| **第五节** | 1）身韵热身10分钟  2）渡风6\*8拍 复习  3）纠正动作  4）配合音乐练习  5）腰腹肌启动练习  5）放松 | | |
| **第六节** | 1）身韵热身  2）学习渡风 10\*8拍 分解练习  3）复习渡风 6\*8拍+10\*8拍完整动作练习  4）压腿  5）放松 | | |
| **第七节** | 1）身韵热身10分钟  2）复习渡风10\*8拍 复习   1. 学习渡风 14\*8拍 2. 开肩、压腿   5）放松 | | |
| **第八节** | 1）身韵热身10分钟  2）复习前几节课内容  3）渡风 动作纠正  4）开背、压腿  5）放松 | | |
| **第九节** | 1）身韵热身10分钟  2）学习渡风18\*8拍 复习  3）基本功练习  4）放松 | | |
| **第十节** | 1）身韵热身10分钟  2）渡风18\*8拍 复习  3）学习渡风 22\*8拍  4）开背、压腿  5）放松 | | |
| **第十一节** | 1）身韵热身10分钟  2）渡风22\*8拍 复习  3）学习渡风 24\*8拍  4）开背、压腿  5）放松 | | |
| **第十二节** | 1）身韵热身10分钟  2）舞蹈 渡风总复习  3)放松 | | |
| 备注：无 | | | |