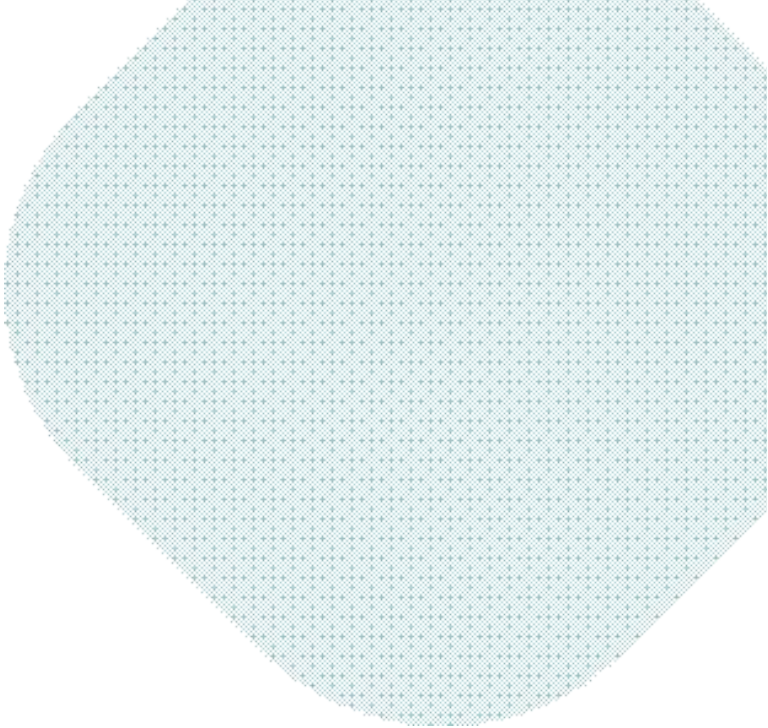




댄스스포츠 이해 및 교육과정

1

댄스스포츠 이해 1)

1. 댄스스포츠의 역사

- ☑ 댄스스포츠는 15~16세기의 유럽의 궁전 댄스였으며, 17세기 사교적 특성이 강한 사교댄스(Social Dance)로 발전하여, 18세기 말에서 19세기 초에는 영국 상류층 사람들이 오락 활동과 사교의 목적으로 '볼룸(ballroom, 큰 방)에서 추는 댄스(dance, 춤)'이라는 의미인 볼룸댄스(Ballroom Dance)에서 시작되었다.
- ☑ 댄스스포츠가 현대의 경기용 및 대중적인 여가 스포츠로 발달하게 된 계기는 1924년 영국왕실 무도교사협회(ISTD)에 볼룸댄스분과위원회가 설립되면서 부터이다. 이때 왈츠, 탱고, 퀵스텝, 폭스트롯, 비엔나 왈츠 등 5개 종목의 도형과 기법을 정리하여 모던 볼룸댄스의 개정기법을 발표되었고, 또한 ISTD는 1974년 룸바, 차차차, 삼바, 파소도블레, 자이브 등 5개 종목의 도형과 기법을 정리하여 라틴아메리칸 댄스의 개정기법을 발표하였으며, 그에 따라 국제 선수권 대회의 경기종목은 모던스탠다드 댄스, 라틴아메리칸 댄스부분 5종목으로 통일되었다.
- ☑ 국제댄스스포츠연맹(IDSF)이 1980년대부터 국제올림픽위원회(IOC) 가입을 추진하면서 볼룸댄스, 스포츠댄스 등의 명칭이 국제적으로 '댄스스포츠(Dance Sport)'라는 공식 명칭으로 통일되었다.
- ☑ 사회적으로 부정적이고 오락적인 댄스로 분류되었던 과거의 볼룸댄스는 '댄스스포츠(Dance Sport)'라는 명칭으로 변하면서 스포츠와 예술적인 면을 강조하였고, 오늘날에 요구되는 올림픽 정신에 입각한 스포츠 예술로서 새로운 세계를 개척하였다.

2. 댄스스포츠의 특성 및 효과

☑ 스포츠적 특성

댄스스포츠는 남녀가 한쌍을 이루고 음악의 리듬에 맞추어 춤을 추는 가운데 신체적 움직임을 통하여 미적 가치를 창조하는 스포츠이며, 예술성이 풍부한 실내스포츠인 동시에 생활 체육의 한 분야라고 정의 할 수 있다. 댄스스포츠는 대근육을 사용하는 활발한 신체활동이며, 커플 댄스로써 서로 협동하는 가운데 경쟁해야 하는 스포츠의 신체적, 심리적 가치를 고루 갖추고 있는 훌륭한 스포츠이다.

☑ 예술적 특성

댄스스포츠는 다양한 동작과 운동 기술을 창의적으로 연결시켜 춤이라는 실제적 움직임으로 아름다운 선과 공간미를 창출하는 움직임 예술인 동시에 종합예술이다.

댄스스포츠는 파트너와 상호이해와 협동 정신으로 훌륭한 파트너쉽을 발휘해 절묘한 조화미가 형성되고, 음악과의 일치된 호흡을 통한 감정이입에서 예술적 평가의 기본요소가 된다.

1) '댄스스포츠 이해 및 교육과정'은

김남현, 전매희, 정진오. 2004. 고등학교 댄스스포츠. (주)미래엔컬처그룹(구.대한교과서)

한국댄스스포츠교원연수원. 2002. 댄스스포츠개론.

대한댄스스포츠협회(<http://www.koreada.org>), 대한민국댄스스포츠연맹(<http://www.kfd.or.kr>)을 참고하여 기술함

☑ 운동생리학적 특성

댄스스포츠는 동작과 기술은 전진(foward), 후진(backward), 회전(turning)으로 구성되며, 기본 움직임에서 가장 중요한 요소는 균형성(balance)이다. 남녀가 서로 각기 자기중심을 잡고 균형을 유지하는 가운데 공간에서 커플의 운동 중심축을 함께 이동하게 되므로 운동역학적 측면에서 균형성을 길러주는데 적합한 신체활동이라는 특성을 지닌다.

댄스스포츠는 우수한 유산소운동이라 볼 수 있으며, 올바른 자세로 교정, 심폐지구력 강화, 혈액순환 촉진, 탄력 있는 몸매 유지 등 노화를 방지하고 각종 질병 예방 할 수 있는 운동생리학적 특성이 있다.

☑ 여가·문화적 특성

댄스스포츠는 현대사회에서 오는 긴장과 스트레스 속에서 생활하는 현대인에게 음악을 동반한 유연한 운동을 통하여 스트레스를 해소시켜 정서적 안정을 주며 건강을 유지시켜 주는 이상적 운동이다. 댄스스포츠는 음악의 리듬과 일치감을 느끼며 움직임을 통해 파트너와의 관계에서 정중한 예의범절, 타인에 대한 인격존중, 사교성 등을 함양하게 하여 개인의 행복과 생활 만족 향상을 통한 삶의 질을 높일 수 있는 건전한 여가·문화적 활동이다.

3. 댄스스포츠의 종목

댄스스포츠의 종목은 크게 두 분야로 나뉜다. 모던 스탠다드 댄스(Modern Standard Dance)와 라틴 아메리칸 댄스(Latin American Dance)로 분류되며, 각각 5종목씩 모두 10종목의 춤으로 이루어져 있다.



※ 모던 스탠다드 댄스란? ※

모던 스탠다드 댄스는 왈츠, 탱고, 폴스트롯, 비엔나왈츠, 퀵스텝의 5종목으로 구성되어 있다. 남녀가 항상 맞잡은 홀드를 한 상태로 동작과 감정을 표현해야 하며 특히, 신체의 상·하체를 구분하여 움직임으로써 조화롭고 아름다운 동작을 연출해야 한다. 시계 반대 방향으로 추는 라인댄스(line dance)이며 이러한 춤의 진행방향(LOD: Line Of Dance)은 국제적으로 규정해 놓은 사항이기 때문에 반드시 지켜야 한다.

☛ 모던 스탠다드 댄스의 특징

- ① 상체와 하체가 신체 중심의 축을 기준으로 몸통 회전(body rotation), 몸통(body stretching), 상·하체의 상승과 하강(body rise & fall)의 움직임으로 근육의 긴장과 이완의 원리에 바탕을 두고 춘다.
- ② 남녀가 클로스 홀드(close hold) 한 가지만으로 다양한 동작을 표현해야 하는 신체적 특성이 있다.
- ③ 일정한 진행 방향으로 춤을 추어야 하는 공간미 때문에 커플 간의 상호 협동성이 강조되는 사회적 특성이 있다.

※ 라틴 아메리칸 댄스란? ※

라틴아메리칸 댄스는 룸바, 차차차, 삼바, 파소도블레, 자이브의 5종목으로 구성되어 있다. 삼바와 파소도블레를 제외하고 대부분 손을 잡는 방법과 위치, 자세, 춤의 진행방향이 모던 스탠다드 댄스처럼 일정하지 않기 때문에 움직임을 자유롭게 표현 할 수 있는 장점이 있다.

☛ 라틴 아메리칸 댄스의 특징

- ① 자유로운 춤으로서, 남녀가 한 쌍이 되어 다양한 자세와 홀드로 동작을 표현해야 하는 신체적 특징이 있다.
- ② 스팟 댄스(spot dance)로서, 춤을 추는 진행 방향이나 위치에 특별한 제한이 없이 자유롭게 감정이나 동작을 사실적으로 표현해야 한다.

모던 스탠다드 댄스	박 자	템 포(소절)
왈츠	3/4	28 - 30
탱고	2/4	33 - 34
슬로우 폭스트롯	4/4	28 - 30
비엔나왈츠	3/4, 6/8	56 - 60
퀵스텝	4/4	48 - 52

라틴아메리칸 댄스	박 자	템 포(소절)
룸바	4/4	27 - 30
삼바	2/4	48 - 56
차차차	4/4	28 - 33
파소도블레	2/4	60 - 62
자이브	4/4	39 - 46

4. 댄스스포츠 용어 & 약어

※ 댄스스포츠의 용어 ※

- 1) 얼라이먼트 (Alignment) : 실내에 대하여 발이 가리키고 있는 방향을 뜻한다.
- 2) 체크 (Check) : 어떠한 방향으로 스텝한 발을 정지하고, 다른 발에 체중을 옮긴 뒤에 진행하는 방향을 바꾸는 것
- 3) 시비엠 (CBM) = Contrary Body Movement의 약자
전진 또는 후퇴할 때, 그 스텝하는 다리와 반대로(상체 허리 및 어깨를 포함)진행하는 운동
- 4) 힐 턴 (Heel Turn)
후퇴하는 발(우족)이 뒤꿈치로 회전을 하는 사이에 다른 발(좌족)의 힐을 끌어당겨 회전하는 발(우족)에 평행하게 모으면서 회전의 끝에 체중을 옮긴 뒤, 회전을 한 발(우족)이 다시 전진 또는 옆으로 진행하는 회전을 말한다.
- 5) 로워 (Lower) : 라이즈에서 올린 힐을 다시 천천히 내리면서 마루바닥 정상 위치로 되돌아가는 운동.
- 6) 오버 턴 (Over Turn) : 정규의 회전량보다 더 많이 회전하는 것
- 7) 피피 (PP=Promenade Position의 약자)
커플이 마주선 상태에서 허리선은 붙이고 남자는 왼쪽으로 그리고 여자는 오른쪽으로 각각 $\frac{1}{8}$ 씩 턴이 된 상태로서, V자 형태를 이룬다. 위와 같은 위치를 반대로 하면, CPP(Counter Promenade Position)이라 한다.

8) 스웨이 (Sway) : 춤추고 있는 사이에 전신이 일직선이 되어 좌 또는 우로 경사가 지는 것.

9) LOD: Line Of Dance (라인 오브 댄스)

엘오디라 부르며, 시계 바늘의 반대 방향을 따라 움직이는 춤의 방향선을 말한다.

10) 스윙블 (Swivel) : 체중을 주고 있는 발의 볼로 회전을 하는 것

11) 피겨 (Figure) : 여러 개의 스텝(발동작)과 손놀림을 일정하게 조합하여 만든 춤의 단위를 말한다

12) 루틴 (Routine)

주로 시범이나, 경기대회 또는 메달 테스트 등의 목적으로 많은 피겨를 합리적으로 연결하여 조합한 것.

13) 아말가메이션 (Amalgamation)

여러 가지의 피겨를 합리적으로 접속하는 연결법을 말한다.

14) 포인팅 (Pointing)

몸과 발의 움직이는 방향이 다른 때 발이 가리키는 방향을 별도로 표시하기 위하여 사용

15) 쓰로우어웨이 (Throwaway) : 본래 내던지다의 뜻, 자이브의 Fallaway Throwaway를 참조

16) 티플 (Tipple) : 기울이는 동작. 도형에는 Tipple Chassé to Right(퀵스텝) 등에 사용됨

17) 쿼터 (Quarter) : 4분의 1, Quarter Turn to Right

18) 위브 (Weave)

전후좌우로 누비는 움직임. 도형에는 왈츠의 Weave From P.P. 폭스트롯트의 Weave 등에 사용

19) 풋웍 (Footwork) : 발놀림. Heel, Ball, Toe, Flat 등을 사용하여 표시함

20) 헤지테이션 (Hesitation) : 머무르는 움직임. 도형에는 Hesitation Change(왈츠)에 사용됨

21) 팬 (Fan) : 부채, 룬바와 차차차의 도형 명칭

22) 하키스틱 (Hockey Stick) : 하키용 스틱, 룬바와 차차차의 도형 명칭

23) 내츄럴 (Natural) : 오른쪽으로의. Natural Turn(왈츠)

24) 리버스 (Reverse) : 왼쪽으로의. Reverse Turn(왈츠)

25) 콘트라 (Contra) : 반대로의. Contra Check(왈츠)

26) 스폿 (Spot) : 한 지점. Soot Turn(룬바)

27) 회전량 (Amount of Turn)

각 피겨 중의 1보 또는 여러 스텝 사이에서 발생하는 회전의 분량을 회전량이라 한다. 이는 발의 위치를 기준(몸은 아님)으로 하고 45도 단위로 다음과 같이 표시한다. 45도는 $\frac{1}{8}$ 회전, 90도는 $\frac{1}{4}$ 회전, 180도는 $\frac{1}{2}$ 회전, 225도는 $\frac{5}{8}$ 회전, 270도는 $\frac{3}{4}$ 회전, 315도는 $\frac{7}{8}$ 회전, 360도는 1회전으로 표시한다.

28) 위치에 관한 용어

- ① **Position** : 위치. 남녀가 홀드하고 선 위치를 뜻함
- ② **close** : 남녀가 상체를 밀착한. Close Position
- ③ **Closed** : 남녀가 마주 보고 잡은. Closed Position
- ④ **Open** : 남녀가 떨어져서 잡은. Open Position
- ⑤ **Fan** : 여자를 남자 왼쪽으로 L자로 세운 위치. Fan Position
- ⑥ **Promenade** : 남자 오른쪽 상체와 여자 왼쪽 상체를 접촉하고 반대쪽 상체를 V자로 벌린 위치.
Promenade Position(약칭 PP)
- ⑦ **Counter** : 반대 방향의. Counter Promenade Position(약칭 CPP)남자 왼쪽 상체와 여자 오른쪽 상체를 접촉하고 반대쪽 상체를 V자로 벌린 위치
- ⑧ **Fallaway** : 남녀가 PP로 후진하는 위치. Fallaway Position(약칭 FA)
- ⑩ **Side-By-Side** : 여자를 옆쪽으로 세운 위치.Left Side-By-Side Position, 또는 Right
- ⑪ **Side-By-Side Position**
- ⑫ **Contra** : 남녀가 같은 발에 사용하면서 파트너의 옆쪽으로 움직이는 위치.
Left Contra Position 또는 Right Contra Position
- ⑬ **Closed Finish** : 발을 붙인 상태로 끝내는 모습
- ⑭ **Open Finish** : 발을 붙이지 않고 벌린 상태로 끝내는 모습
- ⑮ **Contra Body Movement Position** : 몸의 반작용에 따른 발의 위치(약칭 CBMP)
- ⑯ **Shadow** : 남녀가 같은 발에 체중을 두고 같은 방향을 향하여 선 위치. Shadow Position

29) 발 부위 명칭

- ① ball : 볼 ② Toe : 발가락 ③ Big Toe : 엄지 발가락
- ④ Flat : 발바닥 ⑤ Inside Edge : 안쪽 가장자리 ⑥ Outside Edge : 바깥쪽 가장자리

30) 발 부위의 약어

- ① L.F. - 왼발(Left Foot) ② R.F. - 오른발(Right Foot) ③ H. - 뒤꿈치(Heel)
- ④ B. - 볼(Ball) ⑤ T. - 발가락(Toe) ⑥ F. - 발바닥(Flat)
- ⑦ W.F. - 전체 발바닥(Whole Foot) ⑧ I.E. - 안쪽 가장자리(Inside Edge)
- ⑨ O.E. - 바깥쪽 가장자리(Outside Edge)

31) 기타용어

- ① Pelvis : 골반 ② F : 발바닥(Flat) ③ Elbow : 팔꿈치
- ④ Hip : 고관절 ⑤ Arm : 팔 ⑥ Shoulder : 어깨
- ⑦ Body : 몸통 ⑧ Head : 머리 ⑨ Knee : 무릎
- ⑩ Rib : 늑골

※ 댄스스포츠의 약어 해설 ※

	약 어	원 어	뜻
1	Align	Alignment	휘겨가 진행하는 방향을 지시하는 것
2	LOD	line of dance	‘엘오디’라 부르며, 시계바늘의 반대 방향을 따라 움직이는 춤의 방향선을 말함
3	CBM	Contrary body movement	보통 ‘씨비엠’ 이라 부르며, 회전하는 것을 돕기 위해, 나아가는 발의 반대쪽 몸이 먼저 움직이는 것을 말함
4	PP	Promenade Position	커플이 마주 선 상태에서 허리선은 붙이고 남자는 왼쪽으로, 그리고 여자는 오른쪽으로 각각 $\frac{1}{8}$ 씩 턴이 된 상태로서, V자 형태를 이루는 것을 말함
5	Prom	Promenade	PP상태에서 진행되는 것을 말함
6	Pos	Position	자세를 갖추고 선 위치를 의미함
7	Prog	Progressive	점차적으로 진행이 되는 것을 말함
8	Diag	Diagonally	비스듬히 나아가는 방향을 의미함
9	Nat	Natural	정방향을 뜻함
10	Rev	Reverse	내추럴의 반대방향. 즉, DC를 향하는 것을 의미함
11	DC	Diagonally Center	보통 ‘디씨’라 부르며, LOD를 기준으로 해서 마루의 중앙쪽으로 비스듬히, 즉, $\frac{1}{8}$ 왼쪽으로 꺾어진 방향이다.
12	DW	Diagonally Wall	LOD를 기준으로 하여 벽 쪽으로 비스듬히, 즉 $\frac{1}{8}$ 오른쪽으로 꺾어진 방향이다.
13	BOF	Ball of Foot	발의 ‘볼’ 부분을 뜻함
16	NFR	No Foot Rise	이것은 몸이 라이즈를 하는 상황에서도 발은 라이즈를 하지 않는 것을 말함
17	Fig	Figure	일정한 스텝이 모여서 하나의 형태를 이루는 동작
18	Fwk	Foot Work	스텝을 할 때 사용되는 발의 부분. 즉 ‘토’, ‘볼’, ‘힐’
19	I/E	Inside Edge	발의 안쪽 부분을 뜻함
20	OP	Outside Partner	상대의 오른쪽 바깥쪽으로 나아가는 것
21	PO	Partner Outside	상대를 바깥쪽으로 안내하는 것
22	St	Straight	일직선으로 뻗어줌
23	초급		Associate
24	중급		Membership, 혹은 Licentiate
25	상급		Fellowship

5. 댄스스포츠 복장 & 예절

※ 댄스스포츠의 복장 ※

☛ 의상

댄스스포츠를 즐기기 위해서는 알맞은 의상과 신발을 갖추는 것이 바람직하다. 댄스스포츠는 전후·좌우로 움직이며 돌아가기 때문에 발을 충분히 벌릴 수 없는 좁은 스커트나, 신축성이 없는 옷은 실제로 댄스스포츠에 어울리지 않는다. 따라서 댄스스포츠는 신축성이 좋고 활동하기 편하고, 분위기에 어울리는 의상을 고려해야 한다.

댄스스포츠 종목에 따라 의상이 구분되는데, 모던댄스 의상은 남성의 경우 턱시도와 연미복을 착용하며, 여성은 롱 드레스를 착용한다. 반면, 라틴댄스 의상은 남·녀 편안하고 자유로우며 아주 개방적이다.



▲ 모던댄스 경기용 의상



▲ 라틴댄스 경기용 의상

※ 댄스파티에서 지켜야 할 예절 ※

1. 댄스 신청은 공손하고 정중한 자세로 하기
2. 댄스가 끝나면 숙녀를 자리에 모시기
3. 파티 도중에 가르치거나 간섭하지 않기
4. 배우지 않은 종목은 춤추지 않기
5. 춤추다 멈추는 상황이 발생하면 밖으로 피해주기
6. 동작이 큰 스텝이나 어려운 변형(variation) 동작 금지하기
7. 파티 중에 춤추는 공간으로 다니지 않기
8. 매너 좋은 신사, 숙녀를 위해 칭찬하고 격려하기
9. 시범하는 커플에 집중하고 축하해주기
10. 파티복장 갖추기(복장은 자신의 얼굴)
11. 자리에 앉아 남을 평가하고 잡담하지 않기
12. 눈이 마주치면 서로 인사하기(목례 포함)
13. 음식 섭취 후 주변 정리는 깔끔하게 하기

☛ 댄스슈즈

댄스슈즈는 댄스스포츠 전용 신발로, 마루(floor)에서 운동할 수 있어야 하고, 신발바닥이 가죽(세무)로 되어 부드러우며, 용도에 맞게 무게의 중심이 잘 잡히고 가벼워 움직이기 쉬워야 한다.

일반적으로 라틴은 높은 굽을, 모던은 낮은 굽을 사용한다. 모던댄스의 남성구두는 라틴구두 굽 보다 낮으며, 여성구두는 구두의 앞과 옆이 막혀 있는 반면, 라틴댄스의 남성구두는 모던댄스 구두보다 굽이 높으며, 여성의 구두는 앞과 옆이 개방되어 있다. 아직 댄스를 배우는 초보자는 굽고 낮은 굽의 연습화부터 신고 연습하는 것이 좋다.



▲ 낮은 굽의 초보용 연습화



▲ 여성 라틴화



▲ 여성 모던화



▲ 남성 모던화



▲ 남성 라틴화

(출처:탑드림)



댄스스포츠 종목별 이해

1. 모던 스탠다드 댄스

① 왈츠(Waltz)

1) 왈츠의 특징

- ① 몸(body)의 파동운동(undulating movement)으로 춘다.
- ② 클로스 홀드에 의한 회전으로 구성되어 있다.
- ③ 몸(body)의 부드러운 스윙(swing) 운동을 통하여 주어진다.
- ④ 하강(Fall)을 위한 상승(rise)으로 몸을 움직인다.

2) 왈츠의 역사

독일어로 ‘파도치듯 떠오르고 내려간다.’라는 뜻이며 1780년경 독일 남부의 농부들이 추었던 랜들러(Landler)라는 민속춤(folk dance)에서 유래 되어 1816년 영국 왕실로부터 승인을 받은 빠른 왈츠(Quick Waltz: 오늘날 Viennese Waltz의 전신)에서 기인한다.

3) 왈츠의 이론적 지식

- ① 왈츠는 $\frac{3}{4}$ 박자로서 음악적인 액센트(accent)는 첫 번째 박자인 1에 있다.
- ② 분에 28 ~ 30소절의 템포이다.
- ③ 왈츠는 풋워크(foot work), 무릎을 낮추고 펴는 동작(knee bend), 몸의 상승과 하강(body rise & fall), 몸의 반작용과 기울기(body reaction & sway)를 강조하는 기품 있고 우아한 춤이다.

② 퀵스텝(Quickstep)

1) 퀵스텝의 특징

- ① 퀵스텝은 워크(walk)와 샷세(chasse)로 구성되어 있다.
- ② 샷세와 록 스텝(lock step)의 상승(rise)은 왈츠처럼 움직임을 갖는다.
- ③ 신체의 중심은 볼(ball)을 이용하여 전진 자세(forward poise)로 균형을 잡는다.

2) 퀵스텝의 역사

퀵스텝은 1920년대를 거치면서 래그타임(ragtime) 음악이 스윙(swing)으로 발전하자 찰스턴(charleston), 쉬미(shimmy), 블랙 바텀(black Bottom)과 같은 새로운 춤들이 유행하였다. 이러한 춤들은 1923년 폴 화이트만(Paul Whiteman) 밴드가 영국을 방문한 후 폭스트롯보다 더 빠른 템포의 퀵스텝 음악을 연주하면서부터 퀵스텝이 대중에게 알려지게 되었다.

3) 퀵스텝의 이론적 지식

- ① 퀵스텝은 $\frac{4}{4}$ 박자로서 음악적인 액센트는 ‘1’과 ‘3’에 액센트가 있다.
- ② 1분에 48 ~ 52소절의 템포이다.
- ③ 퀵스텝은 빠른 음악과 스텝을 리드미컬(rhythmical)하게 추면서 풋워크(foot work), 몸의 반작용과 기울기(body reaction & sway) 등은 남성과 여성이 빠른 스텝을 하면서 춤을 추기 위해서 강조된다.

③ 탱고(Tango)

1) 탱고의 특징

- ① 탱고는 절제된 동작인 스타카토(stacato), 공격적인 동작(attack), 민첩한 움직임(sharp)으로 춘다.
- ② 탱고는 낭만적이며 이국적이고 환상적인 춤으로 누구에게나 매혹적인 레퍼토리로 되어 있으며, 탱고 음악은 사랑과 정열, 낭만, 그리고 애수를 표현하고 있다.
- ③ 탱고의 풋워크는 다른 종목과 달리 토(toe)는 볼(ball), 발전체(ball flat)는 힐(heel)로 표현한다.
- ④ 탱고는 몸의 상승과 하강(rise & fall)이 없고 재빨리 움직이고 가볍게 정지하는 동작을 표현한다.
- ⑤ 양발을 모을 때는 오른발이 왼발의 뒤와 앞에 위치한다.
- ⑥ 탱고의 음악적 특징을 살리기 위해 풋워크(foot work)와 몸의 움직임은 민첩하게 스타카토로 하며, 동작이 크고 화려한 댄스로 헤드턴(head turn)을 많이 사용한다.

2) 탱고의 역사

탱고는 19세기 초반 아르헨티나 부에노스아이레스의 빈민가의 민속음악으로, 20세기 초에 독특한 음색을 지닌 ‘반도네온’이라는 악기가 수입되면서 오늘날과 같은 탱고의 음색을 갖추었다. 탱고는 20세기 접어들면서 댄스음악과 가곡으로 개발되어 유럽 상류계층 사람들의 폭발적인 인기를 끌었다.

3) 탱고의 이론적 지식

- ① 탱고는 $\frac{3}{4}$ 박자로 음악적 악센트는 두 박자 모두에 있다.
- ② Q(quick)카운트는 $\frac{1}{2}$ 박자, S(slow)카운트는 1박자이다.
- ③ 리듬의 특징은 음이 끊어지는 듯한 스타카토(stacato)에 있다.
- ④ S, S 카운트로 춤을 출 때에는 첫 번째 박자에서 강한 힘을 주어 발을 압축하고, 두 번째 박자에서 압축된 힘을 바탕으로 폭발하듯이 추어야 한다.
- ⑤ 1분간 대략 33 ~ 34 소절의 템포로 춘다.

④ 슬로우 폭스트롯(Slow Foxtrot)

1) 슬로우 폭스트롯의 특징

- ① 모던 스탠다드 댄스 5종목 중에서 스텝이 가장 길고 부드럽게 미끄러지듯이 추는 리드컬한 춤이며 보다 넓은 장소를 필요로 하기 때문에 파티 댄스로서는 부적합하다.
- ② 왈츠보다 완만한 과동 운동과 균일한 속도의 움직임이 요구된다.
- ③ 모든 동작에서 슬로우 카운트에서는 다운이 되며 스웨이가 발생하지 않고, 퀵 카운트에는 상승이 되며 스웨이가 발생한다.

2) 슬로우 폭스트롯의 역사

슬로우 폭스트롯은 전형적인 영국 춤으로, 해리 폭스(Harry Fox)에 의해 대중화 되었고, 그의 이름을 따서 폭스트롯(Foxtrot)이 탄생하게 되었다. 그러나 당시 빠른 템포로 추었기 때문에 대중에게 인기를 누리지 못하고 사라졌다가, 1927년 오늘날과 같이 느린 템포의 슬로우 폭스트롯(Slow Foxtrot)으로 개칭되어 대중에게 보급되었다.

3) 슬로우 폭스트롯의 이론적 지식

- ① 슬로우 폭스트롯은 $\frac{1}{4}$ 박자로서, 음악적 악센트는 1, 3에 있으나 첫 번째가 더 강하다.
- ② 상·하체의 스윙(body swing)으로 몸의 상승과 하강이 이루어지며, 건듯이 춤을 춘다.
- ③ 볼 균형(ball balance)을 이용하여 앞쪽으로 균형(forward balance)을 잡는다.
- ④ 1분에 28 ~ 30소절로 춘다.

5 비엔나 왈츠(Viennese Waltz)

1) 비엔나 왈츠의 특징

- ① 모던 스탠다드 댄스 5종목 중에서 가장 체력의 소모가 크며 5종목 중 마지막에 추는 춤이다.
- ② 오른쪽 돌기와 왼쪽돌기의 회겨로 구성된 댄스이다.
- ③ 유럽에서 궁정무도로써 화려하고 우아함의 극치를 이루었다.
- ④ Natural turn을 8소절 춤추고 Change step으로 들어가서 Reverse turn을 7소절까지 춤춘다.
그리고 다시 8소절째 change step으로 들어가서 다시 Natural turn을 계속한다.

2) 비엔나 왈츠의 역사

비엔나 왈츠는 불타라는 민속무용의 하나인 프랑스 프로방스 지역의 농부 춤에서 유래한다. 클로즈드 홀드를 한 상태에서 연속회전만을 3박자의 음악에 주로 맞추어 추는 이 춤은 다양한 이름으로 수백년동안 전래되어 왔다.

19세기초 오스트리아를 중심으로 '요한 스트라우스 왈츠'가 유행함에 따라 슬로우 왈츠와 구분되는 더 빠른 '비엔나 왈츠'가 탄생되어 오늘날의 모습을 갖추게 되었다.

3) 비엔나 왈츠의 이론적 지식

- ① 비엔나 왈츠는 $\frac{3}{4}$ 박자로서, 음악적 악센트는 첫 번째 박자인 1에 있다.
- ② 비엔나 왈츠는 음악이 빠르기 때문에 몸의 라이즈 앤 폴(rise & fall)을 최대한 적게하여, 푹푹도 될 수 있는 한 플랫에 가깝게 놓아야 한다.
- ③ 1분에 56 ~ 60소절로 춘다.

2. 라틴 아메리칸 댄스

① 룸바(Rumba)

1) 룸바의 특징

- ① 라틴아메리칸 댄스 5종목 중 가장 예술적인 아름다움이 강조되는 종목이다.
- ② 움직임은 부드럽고 정열적인 감정을 표현해야 한다.
- ③ 다른 종목에 비해 상체와 하체의 스트레칭을 통한 곧은 자세를 강조한다.

2) 룸바의 역사

룸바라는 명칭은 1807년 댄스 밴드인 ‘림보스 오케스트라(Rymboso Orchestra)’라는 용어에서 파생되었다. 라틴아메리카의 열대 기후인 사바나 지역의 전형적인 춤으로서 쿠바에서 발생하였다. 룸바는 19세기 초 쿠바의 아프리카 계통 흑인들 사이에서 발달하여 미국을 거쳐 영국 댄스 교사인 피에르 라벨르(Pierre Lavelle)가 1947년 하바나를 방문하여 피페 리베라(Pepe Rivera)에게 이 춤을 배워 영국에 보급하였다. 오늘날 룸바는 1930년경 현재와 같은 형태로 정리, 발전되었으며 본래의 토속적인 룸바와는 다른 형태를 갖고 있다.

3) 룸바의 이론적 지식

- ① 룸바는 $\frac{4}{4}$ 박자로 2, 3, 4 1으로 구령(Count) 하지만 기본 동작은 3보로 구성되어 있다.
- ② ‘1’에는 스텝을 하지 않고 힙의 움직임을 강조하는 특징을 가지고 있다.
- ③ ‘1’에 스텝을 하지 않고 쉬어야 하는 점 때문에, 음악 박자에 움직임을 맞추는 것이 다소 어렵게 느껴진다.
- ④ 춤의 액센트는(Movement Accent)은 ‘4’에 있고 음악적인 액센트(Musical Accent)는 ‘1’에 있다.
- ⑤ 1분간 대략 27 ~ 30 소절의 템포로 춘다.

② 자이브(Jive)

1) 자이브의 특징

- ① 춤의 진행 방향(LOD : Line Of Dance)이 없이 공간의 어느 한 부분에 국한되어 추는 스폿 댄스(spot dance)이다.
- ② 모든 스텝은 볼로 이동하고 체중은 볼 균형(ball balance)으로 유지한다.
- ③ 바운스(bounce)를 이용해 매우 도약적인 동작을 표현한다.
- ④ 다른 종목에 비해 남성의 리드(lead)와 여성의 팔로우(follow)가 강조되는 종목이다.

2) 자이브의 역사

자이브는 미국 남동부 지역의 흑인들에서 비롯되었는데 1920년대 아메리칸 스윙으로 발달하기 시작하여 1934년 미국에서 유행한 지터벅으로 알려지게 되어 전 미국을 휩쓸 정도로 인기가 절정에 달했으며 자이브란 명칭은 1950년 영국무도교사협회에서 승인으로 오늘날 공식 명칭으로 사용하게 되었다.

3) 자이브의 이론적 지식

- ① 몸의 자세가 흔들리거나 필요 없이 구부리거나 하면 본래의 느낌(feeling)을 살릴 수가 없다.
- ② 자이브는 락(rock)과 샷세로 이루어져있으며, 샷세 Q a Q(퀵아퀵, 3 a 4)은 $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$, 1박자로, 풋워크는 B, B, BF이다.
- ③ $\frac{4}{4}$ 박자로 카운트(구령)는 Q Q Q a Q(퀵 퀵 퀵 아 퀵, 1 2 3 a 4)이며 박자는 1, 1, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$, 1이며 둘째와 넷째 박자에 액센트가 있다.
- ④ 1분에 40 ~ 46소절의 템포이다.
- ⑤ 댄스 5종목 가운데 가장 불의 균형을 가장 필요로 하는 춤으로써 빠른 음악(rock'n roll)을 소화할 수 있는 것이 특징이다.

③ 차차차(Cha Cha Cha)

1) 차차차의 특징

- ① 스팟 댄스(spot dance)로서 빠른 리듬의 동작을 강하고 간결하게 표현하기 위한 움직임인 스타카토(staccato) 움직임을 한다.
- ② 룸바는 쿠바의 노예 제도가 존재하던 시대의 춤으로 마음의 고통을 표현하는 매우 정적인 춤인 반면, 차차차는 노예 해방 후에 탄생된 춤으로 즐거움을 몸 밖으로 표현하는 가볍고 경쾌한 매우 밝은 분위기의 동적인 춤이다.

2) 차차차의 역사

차차차는 원래의 룸바 음악에 관악기의 강한 리듬을 곁들여 새로 창작한 빠른 템포의 맘보(mambo)를 영국에서 느린 곡으로 편곡하였는데 쿠바의 댄서들이 이 느린 부분의 'S (슬로우, 2박자)'를 샷세($\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$, 1 박자로, 발을 열고 닫고 여는 3보의 스텝)동작으로 개량하여 춤을 춘 것이 시초가 되어, 2 3와 4&1으로 구성된 차차차가 발생하였다.

3) 차차차의 이론적 지식

- ① 차차차는 $\frac{4}{4}$ 박자이며 기본적인 카운트 2, 3, 4&, 1은 1, 1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$, 1 박자로 구성되며, 느린 박자 '1, 2, 3' 와 빠른 박자 '4, &' 으로 모두 5보를 이룬다.
- ② '2 3 4 & 1' 중 마지막 3보 '4& 1'은 샷세(chasse: 발을 열고 닫고 여는 3보 형태의 스텝)로 되어 있고 차차차라고 부르며, 풋워크는 BF, BF, BF 또는 BF, B, BF로 이루어진다.
- ④ 차차차는 룸바와 거의 흡사하지만 5보의 마지막 카운트 1(첫째 박자)에 강한 액센트가 있으며 1분에 28 ~ 30 소절의 템포이다.
- ⑤ 보폭은 짧게 무릎은 거의 펴고 스타카토 움직임(staccato movement)이 강하고 숄더 리드(shoulder lead)가 있는 것이 특징이다.

④ 삼바(Samba)

1) 삼바의 특징

- ① 한정된 공간에서 추는 스폿댄스가 아닌, 진행방향(LOD: Line Of Dance)이 있는 라인댄스이다.
- ② 힙의 앞뒤 움직임으로 몸이 상하로 움직이는 삼바 바운스 동작이 있다.

2) 삼바 역사

삼바는 브라질의 목화밭에서 목화 경작을 위해 아프리카로부터 노동 인력으로 수입된 흑인노예들이 노동에 혹사당하는 고통에 대한 설움과 고향에 대한 향수를 원시적인 특유의 노랫가락에 맞추어 춤으로 표현한 것으로, 이 춤이 브라질 토착민의 춤과 결합되어 삼바가 발생되었다. 1970년대에 영국의 댄스 연구가인 월터 레어드와 영국왕립댄스교사협회(ISTD)가 동작에 대한 이론을 체계화하여 오늘날과 같은 삼바의 모습을 갖추게 되었다.

3) 삼바의 이론적 지식

- ① 삼바는 $\frac{2}{4}$ 박자이지만, 오늘날은 음악의 발달로 $\frac{4}{4}$ 박자로 사용하기도 한다.
- ② 삼바의 카운트와 박자값은 1a 2 ($\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$, 1) 또는 S Q Q (1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$)이다..
- ③ 1분에 48~56소절의 템포로 춘다.
- ④ 바운스의 움직임은 무릎, 발목, 힙의 전후·좌우의 롤링(rolling) 동작을 사용한다

⑤ 파소도블레(Paso Doble)

1) 파소도블레의 특징

- ① 삼바와 같이 스폿댄스가 아닌 LOD(진행방향)을 따라 시계 반대 방향으로 진행한다.
- ② 에스파냐에서 유래되었지만, 동작의 명칭은 프랑스어를 많이 사용한다.
- ③ 춤의 형식과 내용은 투우 장면을 극적으로 묘사한다.

2) 파소도블레의 역사

파소도블레는 스페인에서 유래되었다. 이 춤은 성난 황소와 투우사의 결투를 생생하게 묘사하는 독특한 행진곡풍의 댄스로 상당히 강렬하다.

스페인어의 파소(paso)는 영어의 스텝(step), 도블레(doble)는 두 개(double)를 의미한다. 파소도블레는 맹렬한 투우 장면을 연상시키며, 1974년 영국 왕립댄스교사협회(ISTD)가 개발 정리하였다.

3) 파소도블레의 이론적 지식

- ① 파소도블레는 $\frac{2}{4}$ 박자로, 첫 번째 박자에 악센트가 있으며, 리듬의 특징은 역동적인 행진곡형이다.
- ② 파소도블레의 걸음걸이는 상체가 움직이지 않는 상태에서 발목을 이용해 신체의 중심을 이동한다.
- ③ 힙에 긴장을 주고 가슴을 위로 스트레칭 시킨 상태에서 직립된 자세를 취한다.
- ④ 1분간 60 ~ 62 소절의 템포이다.

댄스스포츠 교육과정

1. 모던댄스 **초급** - ①왈츠(Waltz) **A**

유래 : 독일. 29-30소절 $\frac{3}{4}$ 박자. 카운트 1 2 3. 박자길이 분류 1,1,1. 엑센트 1박						
순	회 거 명	카운트	시작하는 발		보수	회 전 량
			남성	여성		
1	Closed Change (클로즈드 체인지)	1-2-3	왼발 전진	오른발 후진	3	회전량 없음
2	Natural Turn (내츄럴턴)	1-2-3 4-5-6	오른발전진 왼발 후진	왼발 후진 오른발 전진	6	오른쪽 135° 오른쪽 135°
3	Closed Change (클로즈드 체인지)	1-2-3	오른발 전진	왼발 후진	3	회전량 없음
4	Reverse Turn (리버스턴)	1-2-3 4-5-6	왼발 전진 오른발 후진	오른발후진 왼발 전진	6	왼쪽으로 135° 왼쪽으로 135°
5	Whisk(휘스크)	1-2-3	왼발 전진	오른발후진	3	남: 회전 없음 여:오른쪽 90°
6	Chasse from P.P (샤세프롬피피)	1-2-&- 3	오른발 전진	왼발 전진	4	남: 회전 없음 여:왼쪽 90°
7	Natural turn (내츄럴턴 전반부)	1-2-3.	오른발 전진	왼발 후진	3	오른쪽 135°
8	Open Impetus (오픈 임피터스)	1-2-3	왼발 후진	오른발 전진	3	남:오른쪽 45° 여:오른쪽 225°
9	Weave from P.P (위브 프롬 피피)	1-2-3 4-5-6	오른발 전진 왼발 후진	왼발 전진 오른발전진	6	왼쪽으로 270° 왼쪽으로 270°
10	Natural Spin turn (내츄럴 스핀턴)	1-2-3 1-2-3	오른발 전진 왼발 후진	왼발 후진 오른발 전진	6	오른쪽 135° 오른쪽 225°
11	Reverse Turn (리버스턴)	4-5-6	오른발후진	왼발 전진	3	왼쪽으로 90°

1. 모던댄스 초급 - ①왈츠(Waltz) B

유래 : 독일. 29-30소절 $\frac{3}{4}$ 박자. 카운트 1 2 3. 박자길이 분류 1,1,1. 엑센트 1박						
순	회 거 명	카운트	시작하는 발		보수	회 전 량
			남성	여성		
1	Preparation Step (예비보)	123/223 323/423	왼발 전진	오른발 후진		회전량 없음
2	Natural Spin Turn (6보)	1 2 3 1 2 3	오른발전진 왼발 후진	왼발 후진 오른발 전진	6	오른쪽 135° 오른쪽 270°
3	Reverse Turn 4-6	1 2 3	오른발 후진	왼발 전진	3	왼쪽으로 135°
4	Reverse Turn (6보)	1 2 3 1 2 3	왼발 전진 오른발 후진	오른발후진 왼발 전진	6	왼쪽으로 135° 왼쪽으로 135°
5	Whisk	1 2 3	왼발 전진	오른발후진	3	남: 회전 없음 여:오른쪽 90°
6	Chasse From P.P	1 2 & 3	오른발 전진	왼발 전진	4	남: 회전 없음 여: 왼쪽 90°
7	Natural Turn	1 2 3	오른발 전진	왼발 후진	3	오른쪽 135°
8	Open Impetus Turn	1 2 3	왼발 후진	오른발 전진	3	남:오른쪽 45° 여:오른쪽 225°
9	Weave From P.P (6보)	1 2 3 1 2 3	오른발 전진 왼발 후진	왼발 전진 오른발전진	6	왼쪽으로 270° 왼쪽으로 270°
10	Chasse From P.P	1 2 & 3	오른발 전진	왼발 전진	4	남: 회전 없음 여:왼쪽 90°
11	Natural Spin Turn (6보)	1 2 3 1 2 3	오른발전진 왼발 후진	왼발 후진 오른발 전진	6	오른쪽 135° 오른쪽 225°
12	Reverse Turn 4-6	1 2 3	오른발 후진	왼발 전진		왼쪽으로 90°

1. 모던댄스 **초급** - ②퀵스텝(Quickstep) **A**

유래: 미국. 48-50소절 $\frac{4}{4}$ 박자 카운트, SQQS또는SQQ 등 박자분류SQQ $\Rightarrow$ 2,1,1. 엑센트 1,3						
순	회 거 명	카운트	시작하는 발		보 수	회 전 량
			남 성	여 성		
1	예비보	S	왼발 전진	오른발 후진	1	회전량 없음
2	Quarter Turn to R (쿼터 턴 투 라이트)	SQQS	오른발 전진	왼발 후진	4	오른쪽으로 90°
3	Progressive Chasse (프로그레시브 샤썰)	SQQS	오른발 후진	왼발 전진	4	왼쪽으로 90°
4	Forward Lock (포워드 록)	SQQS	오른발 전진	왼발 후진	4	회전량 없음
5	Natural Turn (내츄럴 턴)	SQQ	오른발 전진	왼발 후진	3	오른쪽으로 135°
6	Tipple Chasse to R (티플 샤썰 투 라이트)	SQQSQQS	왼발 후진	오른발 전진	7	오른쪽으로 135°
7	Forward Lock× 2 (포워드 록)	SQQS×2	오른발 전진	왼발 후진	4 4	회전량 없음
8	Natural Spin Turn (내츄럴 스핀 턴)	SQQ SSS	오른발 전진 왼발 후진	왼발 후진 오른발 전진	3 3	오른쪽 135° 오른쪽 225°
3번부터 반복						
10	Pivot Turn (피벗 턴)	S	왼발 후진	오른발 전진	1	오른쪽으로 135°
2번부터 반복						

1. 모던댄스 초급 - ②퀵스텝(Quickstep) B

유래: 미국. 48-50소절 $\frac{4}{4}$ 박자 카운트, SQQS또는SQQ 등 박자분류SQQ $\Rightarrow$ 2,1,1. 엑센트 1,3				
순	회 겨 명	카운트	보수	회 전 량
1	예비보	S	1	회전량 없음
2	Quarter Turn to R	SQQS	4	오른쪽으로 90°
3	Progressive Chasse	SQQS	4	왼쪽으로 90°
4	Forward Lock Step	SQQS	4	회전량 없음
5	Natural Hesitation	SQQ SSS	6	오른쪽으로 135° 오른쪽으로 135°
6	Progressive Chasse to right	SQQS	4	왼쪽으로 180°
7	1 Walk	S	1	회전량 없음
8	Progressive Chasse	SQQS	4	왼쪽으로 90°
9	Forward walk	SQQS	4	회전량 없음
10	Natural Spin Turn	SQQ	3	오른쪽으로 135° 오른쪽으로 225°
11	Progressive Chasse	SQQS	4	왼쪽으로 90°
12	Natural Turn	SQQ	3	오른쪽으로 135°
13	Back lock	SQQS	4	회전량 없음
14	Tipple Chasse	SQQS QQS	7	오른쪽으로 135°
15	Natural Turn	SQQ	3	오른쪽으로 135°

1. 라틴댄스 초급 - ①자이브(Jive) A

유래: 미국. 42-44소절. $\frac{4}{4}$ 박자. 카운트 QQ QaQ 박자분류 1,1,3/4,1/4,1. 엑센트 : 2박,4박		
순	회 겨 명	카운트
1	Fallaway Rock	QQ QaQ QaQ
2	Fallaway Throwaway	QQ QaQ QaQ
3	Link Rock	QQ QaQ QaQ
4	Change of Places R to L	QQ QaQ QaQ
5	Change of Places L to R	QQ QaQ QaQ
6	American Spin (2회)	QQ QaQ QaQ (2회)
7	Change of Hands Behind Back (1회)	QQ QaQ QaQ
8	Turning & Link Rock	QQ QaQ QaQ
9	Jive Walks(Throwaway)	QQ QaQ QaQ QQQQ QaQ QaQ
10	Whip	QQ QaQ QQ QaQ
11	Fallaway Throwaway	QQ QaQ QaQ
12	Whip Throwaway	QQ QaQ QQ QaQ
13	Turning & Link Rock	QQ QaQ QaQ

1. 라틴댄스 초급 - ①자이브(Jive) B

순	회 겨 명	카운트
1	Fallaway Rock	QQ QaQ QaQ
2	Fallaway Throwaway	QQ QaQ QaQ
3	Turning & Link Rock	QQ QaQ QaQ
4	Change of Places R to L	QQ QaQ QaQ
5	Change of Places L to R	QQ QaQ QaQ
6	American Spin(2회)	QQ QaQ QaQ
7	Change of Hands Behind Back	QQ QaQ QaQ
8	Turning & Link Rock	QQ QaQ QaQ
9	Jive Walks & Left Half Turning <triple walk + single walk>	QQ QaQ QaQ QQQQ QaQ QaQ
10	Jive Walks & Throwaway <slow walk+single walk>	QQ S S QQQQ QaQ QaQ
11	Change of Hands Behind Back	QQ QaQ QaQ
12	Turning & Link Rock	QQ QaQ QaQ

1. 라틴댄스 초급 - ②차차차(Cha Cha Cha) A

유래 : 쿠바. 30-32소절. $\frac{4}{4}$ 박자. 카운트 234&1. 박자분류 1,1,1/2,1/2,1. 엑센트 : 1박		
순	회 겨 명	카운트
1	Basic Movement	2,3,4 & 1 (2회)
2	New York (3회)	2,3,4 & 1 (3회)
3	Spot Turn to Left	2,3,4 & 1
4	Basic Movement	2,3,4 & 1 (2회)
5	Hand to Hand (3회)	2,3,4 & 1 (3회)
6	Under Arm Turn to Right	2,3,4 & 1
7	Shoulder to shoulder(3회)	2,3,4 & 1 (3회)
8	Under Arm Turn to Right	2,3,4 & 1
9	Time Step (3회)	2,3,4 & 1 (3회)
10	Spot Turn to Left	2,3,4 & 1
11	Chase & Turn	2,3,4 & 1 (6회)
12	Basic Movement	2,3,4 & 1
13	Under Arm Turn to Right	2,3,4 & 1

1. 라틴댄스 초급 - ②차차차(Cha Cha Cha) B

유래: 쿠바. 30-32소절. $\frac{4}{4}$ 박자. 카운트 234&1. 박자분류 1,1,1/2,1/2,1. 엑센트: 1박		
순	회 겨 명	카운트
1	Basic Movement (90°turning 3회)	2 3 4&1 (3회)
2	Underarm Turn	2 3 4&1
3	Basic Movement (90°turning 1회)	2 3 4&1 (2회)
4	Underarm Turn	2 3 4&1
5	Check from PP (뉴욕)	2 3 4&1
6	Check from CPP (뉴욕)	2 3 4&1
7	Spot Turn	2 3 4&1
8	Open Basic	2 3 4&1 (2회)
9	Side Chasse	2 3 4&1
10	Spot Turn	2 3 4&1
11	Hand to Hand Three Cha cha cha	2 3 4&1 4&1 4&1
12	Spot Turn	2 3 4&1

1. 라틴댄스 초급 - ㉓룸바(Rumba) A

유래 : 쿠바. 27-30소절. $\frac{4}{4}$ 박자. 카운트 2,3,4,1 박자분류 1, 1, 1, 없음. 엑센트 : 4박		
순	회 겨 명	카운트
1	Basic Movement	2 3 4 1 (2회)
2	New York	2 3 4 1 (3회)
3	Spot Turn to Left	2 3 4 1
4	Basic Movement	2 3 4 1 (2회)
5	Hand to Hand	2 3 4 1 (3회)
6	Under Arm Turn to Right	2 3 4 1
7	Shoulder to Shoulder	2 3 4 1 (3회)
8	Under Arm Turn to Right	2 3 4 1
9	Fan	2 3 4 1 (2회)
10	Hocky Stick	2 3 4 1 (2회)
11	Basic Movement	2 3 4 1
12	Natural Top	2 3 4 1 (3회)
13	Closed Hip Twist	2 3 4 1 (2회)
14	Overtured Hocky Stick	2 3 4 1 (2회)
15	New York	2 3 4 1 (3회)
16	Spot Turn to Left	2 3 4 1

1. 라틴댄스 초급 - ㉓룸바(Rumba) B

순	회 겨 명	카운트	비고
1	Basic Movement	2 3 4 1 (3회)	첫2소절 90° left turn
2	Underarm Turn	2 3 4 1	lady(right turn)
3	Basic Movement	2 3 4 1 (2회)	
4	Underarm Turn	2 3 4 1	lady(left turn)
5	Check from PP	2 3 4 1	뉴욕
6	Check from CPP	2 3 4 1	뉴욕
7	Spot Turn	2 3 4 1	
8	Basic Movement	2 3 4 1	
9	Backward Walks	2 3 4 1 (2회)	half turn
10	Underarm Turn	2 3 4 1	
11	Side basic	2 3 4 1 (3회)	2번째 쿠카라차
12	Underarm Turn	2 3 4 1	
13	Hand to Hand	2 3 4 1 (3회)	
14	Spot Turn	2 3 4 1	

2. 모던댄스 초중급/초급자격 - ①왈츠(Waltz) A

순	회 거 명	카운트	남 성	여 성	보수	회 전 량
1	Closed Change	1-2-3	왼발 전진	오른발 후진	3	회전량 없음
2	Natural Turn	1-2-3 4-5-6	오른발전진 왼발 후진	왼발 후진 오른발 전진	6	오른쪽 135° 오른쪽 135°
3	Closed Change	1-2-3	오른발 전진	왼발 후진	3	회전량 없음
4	Reverse Turn	1-2-3 4-5-6	왼발 전진 오른발 후진	오른발 후진 왼발 전진	6	왼쪽 135° 왼쪽 135°
5	Whisk	1-2-3	왼발 전진	오른발 후진	3	남: 회전 없음 여:오른쪽 90°
6	Chasse from P.P	1-2-&-3	오른발 전진	왼발 전진	4	남: 회전 없음 여:왼쪽 90°
7	Natural turn	1-2-3	오른발 전진	왼발 후진	3	오른쪽 135°
8	Open Impetus	1-2-3	왼발 후진	오른발 전진	3	남:오른쪽 45° 여:오른쪽 225°
9	Weave from P.P	1-2-3 4-5-6	오른발 전진 왼발 후진	왼발 전진 오른발 전진	6	왼쪽으로 270° 왼쪽으로 270°
10	Natural Spin turn	1-2-3 1-2-3	오른발 전진 왼발 후진	왼발 후진 오른발 전진	6	오른쪽 135° 오른쪽 225°
11	Turning lock to left	1&2-3	오른발 후진	왼발 전진	3	왼쪽 90° 오른쪽 90°
12	Chasse from P.P	1-2-&-3	오른발 전진	왼발 전진	4	남: 회전 없음 여: 왼쪽 90°
13	Natural turn	1-2-3	오른발 전진	왼발 후진	3	오른쪽 135°
14	Hesitation Change	1-2-3	왼발 후진	오른발 전진	2	왼쪽으로 45°
15	Progressive Chasse to R	1-2-&-3	왼발 전진	오른발 후진	4	왼쪽으로 90°
16	Outside Change	1-2-3	왼발 후진	오른발 전진	3	남: 왼쪽 135° 여: 왼쪽 45°
17	Chasse from P.P	1-2-&-3	오른발 전진	왼발 전진	4	남: 회전 없음 여: 왼쪽 90°
18	Natural Spin turn	1-2-3 1-2-3	오른발 전진 왼발 후진	왼발 후진 오른발 전진	6	오른쪽 135° 오른쪽 225°
19	Reverse Turn	1-2-3	오른발 후진	왼발 전진	3	왼쪽 90°

2. 모던댄스 초중급/초급자격 - ①왈츠(Waltz) B

순	회 겨 명	카운트	보수	회 전 량
1	Preparation Step (예비보)	123/223/323/423		회전량 없음
2	Natural Spin Turn (6보)	1 2 3 1 2 3	6	오른쪽 135° / 오른쪽 270°
3	Reverse Turn 4-6	1 2 3	3	왼쪽 135°
4	Reverse Turn (6보)	1 2 3 1 2 3	6	왼쪽 135° / 왼쪽 135°
5	Whisk	1 2 3	3	남: 회전 없음/ 여:오른쪽 90°
6	Chasse From P.P	1 2 & 3	4	남: 회전 없음/ 여:왼쪽 90°
7	Natural Turn	1 2 3	3	오른쪽 135°
8	Open Impetus Turn	1 2 3	3	남:오른쪽 45°/ 여:오른쪽 225°
9	Weave From P.P (6보)	1 2 3 1 2 3	6	왼쪽 270°/ 왼쪽 270°
10	Chasse From P.P	1 2 & 3	4	남: 회전 없음/ 여: 왼쪽 90°
11	Natural Spin Turn (6보)	1 2 3 1 2 3	6	오른쪽 135° / 오른쪽 225°
12	Reverse Turn 4-6	1 2 3	3	왼쪽 135°
13	Reverse Turn 1-3	1 2 3	3	왼쪽 135°
14	Basic Weave	1 2 3 1 & 2 3	6	왼쪽 90°/ 오른쪽 45°
15	Side Sway & Over Sway	1 2 3 1 2 3		회전없음/ 오른쪽 45°
16	Chasse From P.P	1 2 & 3	4	남:회전 없음/ 여:왼쪽 90°
17	Natural Turn	1 2 3	3	오른쪽 135°
18	Back Whisk	1 2 3	3	남:오른쪽 45°/ 여:오른쪽 225°
19	Wing	1 2 3	3	남:회전 없음/ 여: 왼쪽 180°
20	Chasse To Right	1 2 & 3	4	남:왼쪽 135°/ 여:왼쪽 135°
21	Outside Change	1 2 3	3	남:왼쪽 45°/ 여:왼쪽 45°
22	Chasse From P.P	1 2 & 3	4	남:회전 없음/ 여: 왼쪽 90°
23	Natural Spin Turn (6보)	1 2 3 1 2 3	6	오른쪽 135° / 오른쪽 225°
24	Progressive Chasse To Left	1 2 & 3	4	왼쪽 45°
처음	Natural Spin Turn (6보)	1 2 3 1 2 3	6	오른쪽 135° / 오른쪽 270°

2 모던댄스 초중급/초급자격 - ②퀵스텝(Quickstep) A

순	회 거 명	카운트	남 성	여 성	보수	회 전 량
1	예비보	S	왼발 전진	오른발 후진	1	회전량 없음
2	Quarter Turn to R	SQQS	오른발전진	왼발 후진	4	오른쪽 90°
3	Progressive Chasse	SQQS	오른발 후진	왼발 전진	4	왼쪽 90°
4	Forward Lock	SQQS	오른발 전진	왼발 후진	4	회전량 없음
5	Natural Turn	SQQ	오른발 전진	왼발 후진	3	오른쪽 135°
6	Tipple Chasse to R	S QQSQQS	왼발 후진	오른발 전진	7	오른쪽 135°
7	Forward Lock × 2	SQQS SQQS	오른발 전진	왼발 후진	4	회전량 없음
8	Natural Spin Turn	SQQ SSS	오른발 전진 왼발 후진	왼발 후진 오른발 전진	3 3	오른쪽 135° 오른쪽 225°
9	V6	QQS SQQ	오른발 후진	왼발 전진	6	왼쪽으로 90°
10	Forward Lock	SQQS	오른발 전진	왼발 후진	4	회전량 없음
11	Natural Turn	SQQ	오른발 전진	왼발 후진	3	오른쪽 135°
12	Back Lock	SQQS	왼발 후진	오른발 전진	4	회전량 없음
13	Runing Finish	SQQ	왼발 후진	오른발 전진	3	오른쪽 135°
14	Forward Lock × 2	SQQS SQQS	오른발 전진	왼발 후진	4	회전량 없음
15	Natural Turn	SQQ	오른발 전진	왼발 후진	3	오른쪽 135°
16	Pivot Turn	S	왼발 후진	오른발 전진	1	오른쪽 135°

2 모던댄스 초중급/초급자격 - ②퀵스텝(Quickstep) B

유래: 미국. 48-50소절 $\frac{4}{4}$ 박자 카운트, SQQS또는SQQ 등 박자분류SQQ $\Rightarrow$ 2,1,1. 엑센트 1,3				
순	회 겨 명	카운트	보수	회 전 량
1	예비보	S	1	회전량 없음
2	Quarter Turn to R	SQQS	4	오른쪽으로 90°
3	Progressive Chasse	SQQS	4	왼쪽으로 90°
4	Forward Lock Step	SQQS	4	회전량 없음
5	Natural Hesitation	SQQ SSS	6	오른쪽으로 135° 오른쪽으로 135°
6	Progressive Chasse	SQQS	4	왼쪽으로 180°
7	1 Walk	S	1	회전량 없음
8	Progressive Chasse	SQQS	4	왼쪽으로 90°
9	Forward walk	SQQS	4	회전량 없음
10	Natural Spin Turn	SQQ	3	오른쪽으로 135° 오른쪽으로 225°
11	Progressive Chasse	SQQS	4	왼쪽으로 90°
12	Natural Turn	SQQ	3	오른쪽으로 135°
13	Back lock	SQQS	4	회전량 없음
14	Tipple Chasse	SQQS QQS	7	오른쪽으로 135°
15	Natural Turn	SQQ	3	오른쪽으로 135°
16	Impetus Turn	SSS	3	오른쪽으로 135°
17	Progressive Chasse	SQQS	4	왼쪽으로 180°
18	1 Walk	S	1	회전량 없음
19	Quick Open Reverse	SQQ	3	왼쪽으로 135°
20	Progressive Chasse	SQQS	4	왼쪽으로 135°
21	Running cross Chasse	SSQQ	4	회전량 없음

2. 라틴댄스 초중급/초급자격 - ①자이브(Jive) A

순	회 겨 명	카운트
1	Fallaway Rock	QQ QaQ QaQ
2	Fallaway Throwaway	QQ QaQ QaQ
3	Link Rock	QQ QaQ QaQ
4	Change of Places R to L	QQ QaQ QaQ
5	Change of Places L to R	QQ QaQ QaQ
6	American Spin (2회)	QQ QaQ QaQ (2회)
7	Change of Hands Behind Back (1회)	QQ QaQ QaQ (1회)
8	Turning & Link Rock	QQ QaQ QaQ
9	Jive Walks(Throwaway)	QQ QaQ QaQ QQQQ QaQ QaQ
10	Whip	QQ QaQ QQ QaQ
11	Fallaway Throwaway	QQ QaQ QaQ
12	Whip Throw away	QQ QaQ QQ QaQ
13	Stop & Go (2회)	QQ QaQ QQ QaQ (2회)
14	Change of Places L to R	QQ QaQ QaQ
15	Toe Heel Swivels(Double Hold)	QQ T,H.S,T.H,S 1 2 3 4 5 6 7 a 8
16	Throwaway	QaQ QaQ
17	Whip	QQ QaQ QQ QaQ
처음부터 반복		

2. 라틴댄스 초중급/초급자격 - ①자이브(Jive) B

순	회 겨 명	카운트
1	Fallaway Rock	QQ QaQ QaQ
2	Fallaway Throwaway	QQ QaQ QaQ
3	Turning & Link Rock	QQ QaQ QaQ
4	Change of Places R to L	QQ QaQ QaQ
5	Change of Places L to R	QQ QaQ QaQ
6	American Spin (2회)	QQ QaQ QaQ (2회)
7	Change of Hands Behind Back (2회)	QQ QaQ QaQ (2회)
8	Turning & Link Rock	QQ QaQ QaQ
9	Jive Walks & Left Half Turning < tripple walk + single walk >	QQ QaQ QaQ QQQQ QaQ QaQ
10	Jive Walks & Throwaway < slow walk + single walk >	S S QQQQ QaQ QaQ
11	Change of hands behind back ★초급(Turning & Link Rock마무리)	QQ QaQ QaQ
12	Stop & Go	QQ QaQ QQ QaQ (2회)
13	American Spin	QQ QaQ QaQ
15	Turning & Link Rock	QQ QaQ QaQ
16	Toe Heel Swivels(Double Hold)	QQ T.H.S T.H.S 1234567a8
17	Throwaway	QaQ QaQ
18	Turning & Link Rock ★시험범위	QQ QaQ QaQ
19	Change of Places L to R	QQ QaQ QaQ
20	Flick in to break	QQ SSS QQQQ 123a4
21	Throwaway	QaQ QaQ
22	Turning & Link Rock	QQ QaQ QaQ

2. 라틴댄스 초중급/초급자격 - ②차차차(Cha Cha Cha) A

순	회 겨 명	카운트
1	Basic Movement	2 3 4&1 (2회)
2	New York (3회)	2 3 4&1 (3회)
3	Spot Turn to Left	2 3 4&1
4	Basic Movement	2 3 4&1 (2회)
5	Hand to Hand (3회)	2 3 4&1 (3회)
6	Under Arm Turn to Right	2 3 4&1
7	Shoulder to Shoulder (3회)	2 3 4&1 (3회)
8	Under Arm Turn to Right	2 3 4&1
9	Time Step (3회)	2 3 4&1 (3회)
10	Spot Turn to Left	2 3 4&1
11	Chase & Turn	2 3 4&1 (6회)
12	Basic Movement	2 3 4&1
13	Under Arm Turn to Right ★ 초급	2 3 4&1
14	Hand to Hand Three Cha Cha	2 3 4&1 4&1 4&1
15	New York From Open PP	2 3 4&1
16	Spot Turn to Right	2 3 4&1
17	Hand to Hand Three Cha Cha	2 3 4&1 4&1 4&1
18	New York From Open CPP	2 3 4&1
19	Spot Turn to Left	2 3 4&1
처음부터 반복		

2. 라틴댄스 초중급/초급자격 - ②차차차(Cha Cha Cha) B

순	회 거 명	카운트
1	Basic Movement (90°turning 3회)	2 3 4&1 (3회)
2	Underarm Turn	2 3 4&1
3	Basic Movement (90°turning 1회)	2 3 4&1 (2회)
4	Underarm Turn	2 3 4&1
5	Check from PP (뉴욕)	2 3 4&1
6	Check from CPP (뉴욕)	2 3 4&1
7	Spot Turn	2 3 4&1
8	Open Basic	2 3 4&1 (2회)
9	Side Chasse	2 3 4&1
10	Spot Turn	2 3 4&1
11	Hand to Hand Three Cha cha cha	2 3 4&1 4&1 4&1
12	Spot Turn ★초급	2 3 4&1
13	Open Hip Twist (Man: Slip Chasse, Twist Chasse)	2 3 4&1 (2회)
14	Hockey Stick (Man: Slip Chasse, Twist Chasse)	2 3 4&1 (2회)
15	Close Basic (Man: Slip Chasse)	2 3 4&1
16	Natural Top	2 3 4&1
17	Close Hip Twist (Man: Slip Chasse, Twist Chasse)	2 3 4&1 (2회)
18	Alemana (Man: Slip Chasse, Twist Chasse)	2 3 4&1 (2회)
19	Check from CPP (뉴욕)	2 3 4&1
20	Check from PP (뉴욕)	2 3 4&1
21	Spot Turn	2 3 4&1
22	Fan (Man: Twist Chasse)	2 3 4&1
23	Alemana (Man: Slip Chasse, Twist Chasse)	2 3 4&1 (2회)
24	Cross Basic (90°turning 2회 180°1회)	2 3 4&1 (3회)
25	Spiral	2 3 4&1

2. 라틴댄스 초중급/초급자격 - ③룸바(Rumba) A

순서	회 거 명	카운트
1	Basic Movement	2 3 4 1 (2회)
2	New York	2 3 4 1 (3회)
3	Spot Turn to Left	2 3 4 1
4	Basic Movement	2 3 4 1 (2회)
5	Hand to Hand	2 3 4 1 (3회)
6	Under Arm Turn to Right	2 3 4 1
7	Shoulder to Shoulder	2 3 4 1 (3회)
8	Under Arm Turn to Right	2 3 4 1
9	Fan	2 3 4 1 (2회)
10	Hocky Stick	2 3 4 1 (2회)
11	Basic Movement	2 3 4 1
12	Natural Top	2 3 4 1 (3회)
13	Closed Hip Twist	2 3 4 1 (2회)
14	Overtured Hocky Stick	2 3 4 1 (2회)
15	New York	2 3 4 1 (3회)
16	Spot Turn to Left	2 3 4 1
17	Open Hip Twist	2 3 4 1 (2회)
18	Alemana	2 3 4 1 (2회)
19	Rope Spinning	2 3 4 1 (2회)
20	Opening out to R & L	2 3 4 1 (2회)
21	Spirl	2 3 4 1 (2회)
22	Aida	2 3 4 1
23	Cuban Rocks	2 3 4 1
24	Fencing	2 3 4 1
25	New York	2 3 4 1 (1회)
26	Spot Turn to Left ⇒ 17번부터 반복	2 3 4 1

2. 라틴댄스 초중급/초급자격 - ③룸바(Rumba) B

순서	회 거 명	카운트	비 고
1	Basic Movement	2 3 4 1 (3회)	첫2소절 90° left turn
2	Underarm Turn	2 3 4 1	lady(right turn)
3	Basic Movement	2 3 4 1 (2회)	
4	Underarm Turn	2 3 4 1	lady(left turn)
5	Check from PP	2 3 4 1	뉴욕
6	Check from CPP	2 3 4 1	뉴욕
7	Spot Turn	2 3 4 1	
8	Basic Movement	2 3 4 1	
9	Backward Walks	2 3 4 1 (2회)	half turn
10	Underarm Turn	2 3 4 1	
11	Side basic	2 3 4 1 (3회)	2번째 쿠카라차
12	Underarm Turn	2 3 4 1	
13	Hand to Hand	2 3 4 1 (3회)	
14	Spot Turn	2 3 4 1	
15	Open Hip Twist	2 3 4 1 (2회)	
16	Hockey Stick	2 3 4 1 (2회)	
17	Basic Movement	2 3 4 1	
18	Natural Top	2 3 4 1	
19	Close Hip Twist	2 3 4 1 (2회)	
20	Alemana	2 3 4 1 (2회)	
21	Spiral	2 3 4 1	
22	Fallaway (aida)	2 3 4 1	
23	Cuban Rocks	2 3 4 1	
24	Spot Turn	2 3 4 1	

3. 통합루틴 - 룸바(Rumba)

순서	회 거 명	카운트
	예비보	41
1	Open Hip Twist(정면)	2341 2341
2	Hockey Stick	2341 2341
3	Open Hip Twist(사선)	2341 2341
4	Alemana	2341 2341
5	Closed Hip Twist (Fan)	2341 2341
6	Over Turned Hockey Stick	2341 2341
7	New York (Check from open C.P.P. P.P. C.P.P.)	2341 2341 2341
8	Spot Turn to Left	2341
9	Side Step	2341 2341 2341
10	Cucarachas (L to R)	2341 2341
11	Open basic movement	2341 2341 2341
12	Underarm Turn to Right(오픈베이직 1-3)	2341
13	Hand to Hand	2341 2341 2341
14	Spot Turn to Left	2341
15	Shoulder to Shoulder	2341 2341 2341
16	Underarm Turn to Right	2341
17	Underarm Turn to Left	2341
18	Natural Top with Underarm Turn	2341 2341 2341
19	Advanced Hip Twist	2341 2341
20	Reverse Top with Spiral (Ending Open Position)	2341 2341 2341

3. 통합루틴 - 차차차(Cha Cha Cha)

순서	회 거 명	카운트
	예비보	4&1
1	Open Hip Twist(정면)	2,3,4&1 ×2
2	Hockey Stick	2,3,4&1 ×2
3	Open Hip Twist(사선)	2,3,4&1 ×2
4	Alemana	2,3,4&1 ×2
5	Close Hip Twist	2,3,4&1 ×2
6	Overtured Hockey Stick	2,3,4&1 ×2
7	Check to CPP & PP	2,3,4&1 ×3
8	Spot Turn to Left	2,3,4&1
9	Time Step	2,3,4&1 ×3
10	Spot Turn to Left	2,3,4&1
11	Three Cha Cha to Backward	2,3,4&1 2&3 4&1
12	Three Cha Cha to forward	2,3,4&1 2&3 4&1 / 2,3,4&1
13	Under Arm Turn to Right	2,3,4&1
14	Hand to Hand	2,3,4&1 ×2
15	Three Cha Cha Cha	2,3,4&1 2&3 4&1
16	Check to PP & Spot Turn to Right	2,3,4&1 ×2
17	Three Cha Cha Cha	2,3,4&1 2&3 4&1
18	Check to CPP & Spot Turn to Left	2,3,4&1 ×2
19	Shoulder to Shoulder	2,3,4&1 ×3
20	Under Arm Turn to Right	2,3,4&1

3. 통합루틴 - 삼바(Samba)

순서	회 거 명	카운트
1	Whisk	1a2 3a4 5a6 7a8
2	Promenade(forward) Samba Walk, Side Samba Walk	1a2 3a4 5a6 7a8
3	Bota Fogos	1a2 3a4 5a6 7a8
4	Voltas	Sn Sn Qn Qn Qn Q ×2
5	Stationary Samba Walk	1a2 3a4 5a6 7a8
6	Volta Spot Turn To Right & Left	1a2 3a4 5a6 7a8 1a2
7	Corta Jaca	S QQQQQQ ×4
8	Natural Roll	SQQ ×4
9	Close Rock	SQQ ×3
10	Reverse Turn	1a2 3a4 5a6 7a8
11	Reverse Basic Movement	1a2 3a4 5a6 7a8
12	Travelling Bota Fogos	1a2 3a4 5a6 7a8
13	Volta Spot Turn	1a2 3a4 5a6
14	Corta Jaca	S QQQQQQ ×2
15	Natural Roll & Chasse	SQQ SQQ SQQQQ SQQQQ
16	Open Rock	SQQ ×3
17	Reverse Turn	1a2 3a4 5a6
18	Back Rock	SQQ ×5
19	Plait	SS QQS ×2
20	Maypole	1a 2a 3a 4
21	Voltas	5a 6a 7a 8
22	Whisk & Volta Spot Turn	1a2 3a4
23	Promenade & Counter Promenade Run	123 ×5
24	Three Step Turn	1a2
25	Samba Locks	QQS QQS QQS QQS
26	Maypole	1a 2a 3a 4