

어린이 발레지도를 위한 기초연구*

신 정 희**

Abstract

The Basic Study of Ballet Instruction for Children

Shin, Jung-hee (Kyungsung University)

This study presented the structure of contents of ballet lesson and the concrete plans of lessons on the basis of the importance of correct physical array and the kinesiological principles of basic bar motions for the ballet instruction for children and reached the conclusion as follows.

First, a correct pose is stretching the length of spine with the axis of body-center-line maintained, placing the coccyx in the center of both feet, putting body weight equally on both feet. The head should be placed with ascending feeling, when breathing, the upper part of the chest should be open with the shoulders and scapular down, according to the principles of correct body position and motion.

Second, in case of beginners, instructors should let them exercise gradually starting with the turnout of legs from the angle of 100° to 180°. In this case, instructors should apply kinesiological principles and let children turnout from hips to knees and feet.

Third, bar exercises should start to practice step by step from simple one, being based on the development of logical thinking, and Children should be instructed by kinesiological principles. Especially, plié strengthens the flexibility and toughness of Achilles tendon as well as the turnout of legs, Battement tendu strengthens knees, ankles and muscles of pelma, and Ronds de jambe à terre lets the turning of the thigh in acetabula progress gradually, keeping the extent of movement of legs to be the maximum. In this case, the execution of definite turnout is needed. Battement frappé strengthens the vigor of joints of ankles, and we feel popliteal muscle shrinking. When we do Grand Battement, Just we feel tricipital shrinking, devant battement we feel popliteal muscle shrinking when we descend to First position.

Fourth, the formation of ballet lessons between eight-year-old children and

* 본 연구는 2002학년도 경성대학교 학술지원연구비로 연구되었습(This research was supported by the Kyungsung University research grants in 2002).

** 경성대학교 예술대학 무용학과 교수

twelve-year-old children consists of warming-up exercises, the bar and center of and ten years old (beginner's course) take a 60 minute lesson and eleven-twelve years old children (intermediate course) take a 80 minute lesson; accordingly, they can learn correct body array and basic steps, strengthening the vigor of legs by repeating practices, and develop harmonious bodies through various motions of arms and legs.

Fifth, instructors of ballet should let children acknowledge the principles of technique and the terms of movement and let them know thoroughly about body array and ballet rules, and also instructors should focus on letting them form strong muscles and physical frame through regular practices; moreover, they should have capability and leadership with sense which can give right instructions and correct the pose properly with the ability that can analyze the movement and knowledge of teaching methods; besides, they should have the ability to instruct students with kindness and consideration.

I . 서 론

발레를 처음 배우는 어린이에게 있어서 신체 정렬은 매우 중요하며. 균형 잡힌 완전한 신체를 만들기 위하여 초기에 정확하고 합리적인 지도를 받는 것은 매우 중요하다. 따라서 균형 잡힌 신체를 만들기 위해서는 타고난 신체 조건과 더불어 발레 교육을 어떻게 받느냐가 중요한 문제가 되며 이는 학생 · 교사간의 관계가 올바르게 성립되는 데에도 영향을 미친다. 발레 교육의 수업계획서(Syllabus)는 교사와 학생 사이에 무엇이 학습되고 언제, 어떻게, 어떤 방법으로 수업이 진행되는지에 대한 구체적인 정보를 제공해준다. 따라서 어린이들이 발레를 처음 시작할 때, 훌륭한 교사의 선택은 매우 중요하다고 생각된다.

최근 무용 경연대회에 참가하는 어린이 발레 숫자는 지속적으로 증가하고 있다. 그러나 뛰어난 재질과 정확한 발레 동작을 실행하는 소수의 학생을 제외하고는 기초능력이 부족한 학생이 작품 순서만을 외워 신체 조절능력을 잃은 채 무리한 상태로 무대에서 춤을 추는 경우를 흔히 볼 수 있다. 이러한 문제는 발레수업을 단계적으로 지도 받지 않는 어린이일 경우 더욱 두드러지게 나타나며 이를 그대로 두면 신체 정렬상태가 나빠지고 잘못된 동작의 습관으로 부상의 위험에 처하게 된다. 따라서 성장 발달에 중요한 영향을 미치는 아동기의 올바른 발레의 교육은 대단히 중요한 문제이다.

어린이가 신체적으로 기초적인 동작을 수행할 수 있는 성숙단계는 8세라고 볼 수 있다. 따라서 신체의 기능학적 원리에 입각한 정확한 무용동작의 습득과 발레 기초기법에 맞는 신체정렬은 특히 이 시기의 어린이를 지도하는 교사들이 유의해야 할 사항이다. 즉,

올바른 신체 훈련, 그리고 대상의 연령과 발달단계에 적합한 수업 구성과 내용의 합리성을 통한 발레교육은 어린이 발레지도의 가장 필요한 요소이다. 따라서 본 연구 목적은 어린이들을 위한 발레지도에 있어서 턴 아웃과 연계된 바른 신체 정렬의 중요성 그리고 바동작의 기능학적인 면과 그 원리를 토대로 발레수업의 내용구성과 구체적인 수업계획안을 제시하여 어린이 발레 지도에 필요한 기초 자료를 제공하고자 한다.

II . 어린이 발레지도의 기본요건

어린이의 신체발달을 살펴보았을 때 어린이의 뼈의 구조는 성장 발달을 예측할 수 있으며, 그 기능은 인체의 형체를 지지하고, 뇌 및 내장기관 등 내부 기관을 보호한다. 또한 사람의 골격의 정렬은 근육모양을 결정한다(서진은, 1994:57). 특히 골반의 위치는 골반의 상위 부분인 척추, 흉골, 어깨와 팔 그리고 하지에 영향을 주기 때문에 중요한 요소이다.

신체발달은 신체, 감각능력 및 운동기술과 관련되며 이러한 변화는 지적 발달은 물론 정서 발달에도 상당한 영향을 미친다(한미라 외6, 2002:159). 또한 발달 변화속도는 개인마다 다르고 개인의 행동양상이나 기능의 발달 속도가 각각 다른 것이 특징이다(조복희, 2002:3).

조복희(2002:263)에 의하면 6~12세의 신체적 성장률은 몸통이나 팔, 다리가 가늘어지고 가슴은 넓어지며 머리 크기는 자신의 키에 1/7~1/8 정도로 성인의 모습과 점점 비슷해진다고 했다. 이 시기에 평균키가 남아가 여아보다 크나 10~12세에서는 여아가 남아보다 크며 몸무게는 평균 2.7kg씩 늘어난다. 또한 2차적 성적 특성이 보여 남녀는 차이를 보이고 신체의 크기나 골격은 신체적 활동기회를 많이 갖는 아동은 행동적 특성의 신뢰적 성격의 발달을 계속 고무시키게 되며 서로 상호 작용을 하면서 영향을 주고받는 것이라고 했다. 이렇게 신체발달 특성에 차이가 있는바 어린 소년들이 소녀들과 같은 학급에서 발레수업을 받게 하는 것은 신중하게 생각하여야 하며 중급 수준이 될 때까지는 소년, 소녀를 따로 수업 받게 하는 것이 바람직하다. 어린 나이 일지라도 육체적, 정신적 차이는 소년들을 가르칠 때 특히 고려되어야 하며, 만약 함께 가르치려면 남자아이들이 12~13살이 되었을 때가 적당하다(Horosko, M외3, 1987:19).

따라서 발레를 배우는 데에 개인의 성장발달에 따라 개개인의 능력차이가 있다는 것

을 알 수 있는바, 보통 조기교육의 장점을 기대하며 너무 이른 시기에 발레를 시킬 때는 신체에 악 영향을 미치기 쉽다.

대부분 어린이들은 움직이고 춤추고 싶어하는 본능적인 욕구가 있다. 4~5세에는 발레 시작하기 이전의 과정(pre-ballet class)을 통하여 자신의 신체감각을 익히도록 하며, 5~7세가 되면 원기 왕성한 놀이 활동이 어린이들의 몸과 마음을 향상시킬 수 있는 신체적, 창조적 운동 연습을 제공하고 음악을 듣게 하여 감각이 발달 할 수 있도록 발레와 연관된 아주 간단한 움직임만 지도한다.

8살이 되면 지속적인 신체학습과 1시간의 수업에 집중할 수 있는 능력에 맞게 빠른 충분히 발달되며 8~12세 사이에는 기본적인 신체, 정신적 무용양식이 세워져 이 시기에 무용교육을 받을 준비가 된 것이다(Horsko, M 외3, 1987:15).

물리적인 면에 있어서 8세 이하 어린이의 연약한 뼈를 강하게 되도록 올바로 실행하려면 연습이 필요하다. 8세미만의 어린아이에게는 정규발레 과정을 시키지 말아야 한다. 왜냐하면 신체가 작용할 수 있을 만큼 충분히 발달되지 않고 건강하고 자연적인 성장을 방해하기 때문이다(Neale, W, 1980:18-19).

발레 수업은 어린이들의 바른 몸가짐과 함께 체력을 향상시킬 뿐 아니라 음악을 통한 정서함양과 미적인 자기표현을 하게되고 협동심과 사회성을 길러준다. 또한 발레 교육을 통해 어린이들은 미적인 움직임과 풍부한 표현력을 지닌 움직임을 경험하게되며, 발레 동작을 통한 전신운동의 신체의 근 골격계 뿐만 아니라 내장기관까지를 자극하게 되어 아동기 성장발달에 큰 도움을 준다. 발레를 배움으로써 이루어지는 신체적 기능은 아동들에게 신체운동의 기본이 되는 운동능력과 리듬감, 균형감, 지구력, 민첩성, 협응력, 인내력, 창의력, 독창력 등을 증진시킨다(김형숙, 1994:11)

어린이의 신체를 바르게 정렬시키는 것은 모든 동작을 수행하는데 있어서, 스스로 신체를 조절하여 밸런스를 유지시키는 것이며, 동작에서의 조화를 이루고 표현력이 풍부한 신체를 만들어 준다. 또한 똑바른 척추와 올바른 턴 아웃은 곧 동작의 효율성과 함께 아름다운 신체를 만들어 주기 때문에 신체 정렬, 신체의 중심축과 턴 아웃은 발레를 하기 위한 주요 기본 요건이라 할 수 있다.

1. 신체 정렬

무용수의 신체 조건은 고관절이 유동성 있게 잘 움직여야 하고 발 모양은 강한 힘을 낼 수 있어야 하며 팔과 다리가 길며, 다리는 반듯하고 발바닥 가운데 아치가 튼튼하고

발등이 높아야 한다. 등은 똑바르고 강하며 머리는 너무 크지 않은 신체와 조화된 좋은 머리 모양을 갖추고 있어야 하며 팔은 여자의 경우 전혀 무게를 느끼지 않는 유연성을 지녀야 한다. 그러나 남자는 팔 근육이 잘 발달될 필요가 있으며, 인대는 정상적인 길이여야 하고 너무 조여도 안되고 너무 느슨해도 안 된다. 무엇보다도 골격 배열 상태의 조화는 근육을 조화롭게 발달시키는 것을 결정하기 때문에 매우 중요하다(Paskevskaja, A, 1992:9-11).

발레 무용수의 이상적인 체격은 유연성을 필요로 한다. 아라베스크라인과 팔을 부드럽게 움직이기 위한 척추의 유연성, 최대한으로 턴 아웃을 하거나 다리의 가동 범위를 넓히기 위한 고관절의 유연성, 점프를 한 후 부드럽게 착지하거나 정확한 알레그로를 하기 위한 발목과 발의 유연성이 필요하다(최성이 역, 2000:118-119). 이러한 유연성을 지닌 신체는 무용 동작을 효과적으로 안전하게 할 수 있으며 부상을 예방할 수 있다. 무용 동작에서 근육이 어떻게 작용하며, 근육과 뼈에 어떠한 제한을 받는지, 어린 무용학도들이 이러한 제약에 허용하는 동작 범위를 얼마나 확장시킬 수 있는가 하는 문제에 대한 이해는 학생과 교사들에게 귀중한 참고가 될 것이다. 훈련을 잘 받는 무용수는 강한 뼈와 인대, 그리고 강력한 근육을 가지게 될 것이며, 특정한 자세로 인하여 부담해야 할 영력(Torque)과 충격이 보다 쉽게 적응할 것이다(서차영, 1991:52).

어린이들의 신체 정렬을 유심히 살펴보면 바에서 처음 운동을 시작할 때 늑골이 튀어 나오는지 보면 안다. 어깨가 올라가 있는가? 머리와 어깨가 앞으로 웅크려져 있는가? 발을 안쪽으로 쏠리지 않고 바닥에 바로 놓여져 있는가? 를 살펴보는 것도 좋은 방법이다(Hoards, M외3, 1987: 18). 따라서 어린이를 지도할 때 가장 중요한 것은 원리를 적절하게 어린이들이 이해할 수 있도록 설명할 수 있는 능력이다. 또한 바른 신체 정렬에 의해서 동작습관이 이루어지도록 지도하는데 노력해야 한다. 만약 잘못된 자세로 시작이 될 때 교사에 의해 교정되지 않고 연습이 그대로 된다면 신체적 손상을 일으킬 수 있다. 신체 전면에서 본 바른 자세는 수평·수직선에 비교하여 결정될 수 있다. 수직선으로는 머리의 중앙에 코·입·가슴·배와 배꼽 등의 중앙을 추선의 몸 전체 길이를 따라 균등하게 통과하여 두 다리 사이로 떨어지는 선. 곧 중심축에 해당하는 선이다. 수평적으로는 양어깨가 서로 나란히 수평을 이루어야 하며 이때 골반 또는 장골의 윗 부분 그리고 슬개골 역시 양쪽이 수평을 이루어야 한다. 또한 발과 발목의 정렬은 발과 다리의 뼈마디간의 이상적인 연결이 유지됨으로써 서 있을 때와 움직일 때 최대한 효과를 나타낼 수 있다. 서 있는 자세에서 체중의 삼분의 일은 거골을 거쳐 종골에 연결되어 받쳐진다. 똑바로 서서 움직일 때 체중은 발 위로 가서 세 개의 족근골에서 입방골과 중족골 그리고 지

골로 전달된다. 일반적으로 건강한 발은 관절이 잘 연결되어 있고 유연성이 있으며 강한 인대와 좋은 근육을 가지고 있다(서차영, 1991:58-59). 어린이는 신체에 대한 바른 자세, 관절과 뼈의 관계, 몸의 균형과 중심의 이동을 할 때 근육의 정확한 조절을 할 수 있어야 한다. 신체의 올바른 정렬이 균형 잡힌 몸을 만들 때 동작을 수행할 때 안정되고, 효과적인 동작으로 발전시킬 수 있으며 또한 부상을 방지할 수 있다.

2. 중심선과 축

무게 중심, 선과 축은 신체의 중간점을 말한다. 즉, 몸무게 중심은 신체의 모든 부분이 서로 균형을 이루고 있는 그 중점을 의미한다. 중심선은 상징적인 수직선인데, 무게 중심을 똑바른 각도로 지나가며, 머리 꼭대기를 지나서 아래에 있는 몸 중심을 통과하여 발에서 끝난다(Paskevskaya, A. 1992:103). 이때 머리는 호흡과 함께 위로 오르는 기분으로 가슴윗 부분을 열고 어깨와 견갑골을 내리고 똑바로 한다.

어린이는 신체의 중심선을 유지하는 방법을 배워야 한다. 왜냐 하면 바 운동을 실시할 때 중심선의 오류로 말미암아 센터에서의 연습까지 영향을 미쳐 어린이들의 잘못된 신체 발달을 가져오기 때문이다.

보통 풀업(Pull-up)을 하기 위해서는 몸의 등 쪽을 똑바로 하고, 우선 머리와 흉곽 엉덩이뼈, 무릎, 발들이 일직선상으로 정렬되어 수직이 되어야 하고 감정은 몸 전체를 통하여 들어올리면서 머리 위 부분이 천장을 향하여 계속해서 뻗침으로써 나오는 분위기에 이어야 한다. 풀업은 척추 마디마디의 뼈를 늘린다고 생각하며 머리끝을 위로 끌어올리고 서 있는 다리를 늘려서, 공간에 몸이 떠 있다고 보며, 발의 삼각은 안전하고 넓게 늘어나고, 흉곽은 골반 위에 매달려 있다고 생각해야 한다(김학자, 1999:50-51).

특히 어린이들에게 풀업을 지도할 때 늑골이 튀어 나오지 않도록 주의하며, 신체를 늘리게 하고, 중심선을 유지하도록 해야한다. 그리고 무게 중심선과 축에 대한 인식을 시켜 정확한 동작 수행과 더불어 다양한 움직임을 가능하게 하도록 지도해야 한다.

3. 턴 아웃

처음 발레를 시작할 때 골반의 구조와 다리의 모양을 살펴보는 것은 중요한 일이며 이것은 곧 다리의 외전인 턴 아웃과 관계가 있기 때문이다. 턴 아웃은 발레 동작을 수행하

는데 매우 중요하며 양발을 고관절에서부터 대퇴, 무릎, 발목, 발끝에 이르기까지 두 다리가 180°를 이루게 외전 시킨 상태로서 관절의 가동범위를 넓히기 위한 발레의 기본 자세이다. 초보자인 경우 턴 아웃은 100°의 각도로 시작하여 180°로 서서히 외전이 되도록 해야 하며, 만약 무리하게 외전시키면 나쁜 자세를 유발하게 되어 다리가 뒤틀리고 무릎과 발에 부상을 가져오게 된다. 턴 아웃은 고관절을 둘러싼 인대와 건으로부터 시작된다. 또한 턴 아웃은 신장의 1/4을 차지한 신체에서 제일 긴뼈인 대퇴골의 내측 상방 전방을 향하고 있는 골두(Head-neck)와 체(Shaft)가 이루는 각에 의해 좌우되는 것이며 이 각의 크기가 작으면 작을수록 힘이 밖으로 외전 되었다는 것이다. 그러므로 발레에 있어서 힘의 이상적인 턴 아웃의 정도는 경부와 작은 경체각을 이루는 것을 말한다(신정희, 2000: 50-51). 고관절을 둘러싼 부분에 관련된 근육과 인대의 탄력을 유지하고 향상시키기 위해서 매일 훈련하는 노력이 필요하다. 왜냐하면 발레의 모든 기본 동작에서 턴 아웃은 중요 요소이며, 정확한 턴 아웃은 무용수에게 안정성, 동작의 범위 확장과 이동성 및 힘과 근육을 이용하는데 기여를 하기 때문이다. 송인아(1999:31)는 고관절은 인대 또는 비글로우(Bigelow)인대로 알려진 두꺼운 인대를 갖는다. 이 인대는 근육보다는 엉덩이에 가능한 움직임의 각도를 조절하고 또한 관절 내에서 자유로운 동작을 제한한다. 고관절의 움직임을 보면 타고난 운동 범위를 앞(en avant)을 60~65°발레 훈련 보다 넓게 될 수 있다. 제 2위치(a la seconde) 40~45° 뒤로 (en arrière)는 15~25°이다. 동작이 이때보다 클 때는 골반과 척추로 참여하여 앞으로 구부리거나 옆으로 기울어진다. 특히 어린 학생들은 엉덩이를 내미는 것(Stink out)이 해로울 수 있듯이 밀어 넣기(Tuck unde)도 혼란을 가져오기 쉽다. 이때 잘못하면 등이 굽거나 휘게 되어 바른 자세를 유지 못하고 안정성을 잃으며 부상의 위험이 따르게 된다(육완순 · 임미자 역, 1981:20).

최성이(1992:20)는 어린이들은 대체로 6~12세 사이에 발레를 시작하여 턴 아웃 동작을 연습하며, 11세 이후에는 대퇴골격이 일정한 연습에 관계없이 더 이상 변화하지 않는다. 이후의 턴 아웃 동작 즉 고관절의 외전은 부위의 연 조직(soft tissue)의 스트레칭에 의해 가능하다. 따라서 11세 이후의 턴 아웃 동작의 발달은 연 조직의 유연도를 증가시킴으로써만이 얻을 수 있다고 했다. 어린이들에게 턴 아웃을 돕기 위해서는 마루 바닥을 이용하여 똑바로 누운 자세로 등을 펴고 두 다리를 쪽 편 다음 서서히 발끝을 끌어 당겨 개구리 모양의 다리를 하면서 무릎을 최대한 외전 시켜 턴 아웃 자세로 연습시키면 스스로 둔부, 배, 허리 그리고 골반의 모든 근육을 이용해서 등뼈를 최대한으로 늘려야 함을 인식하게 된다(Lawson, J, 1973:71). 이러한 자세는 플로어 바를 이용한 기초 수업으로 턴 아웃을 원활히 하고 고관절의 유연성을 도와주는 자세라 할 수 있다.

Ⅲ. 어린이 발레수업의 구성과 내용

1. 발레 수업의 구성

1) 발레수업 목적과 길이

발레 수업은 구체적으로 계획되어지고 뚜렷한 목적을 가져야 한다. 바에서의 연습을 시작으로 하여 스트레칭과 센터 연습으로 연결시켜 아다지오, 빠루엣, 뽀띠 알레그로, 그랑 알레그로, 회전이나 점프를 이어서한다. 발레수업 계획들은 스텝 뿐만 아니라 무대나 스튜디오 연습과 관련된 머리, 팔, 몸, 발의 올바른 자세와 몸 방향에 관한 발레 규칙 등을 계획한다.

발레 수업의 길이와 체계는 나이와 학생의 수준과 교사의 신념에 따라 바뀔 수 있는 양상이다. 8-10세 사이의 어린이들의 주의력이 아직 짧기 때문에 기초 무용 단계에서는 수업이 한시간 반 이상 길어져서는 안 된다. 첫 무용수업을 받을 수 있는 나이 8~10세가 되면 정규 무용수업을 45분~1시간 길이의 수업에 임할 수 있으며, 11~14세 사이는 75~90분 정도 길이의 수업 길이가 적당하다(Neale, W, 1980:23). <표 1>과 같이 어린이 발레 수업 구성은 준비운동, 바 운동, 센터 연습, 정리운동을 포함하여 초급(8~10)에서는 60분 수업, 중급(11~12)에서는 80분으로 진행하며 학생수준에 따라 수업길이를 조절할 수 있다. 무용수업의 목적 달성을 위해서는 준비운동으로 시작하여 몸을 따뜻하게 근육을 풀어주어 과도한 동작을 할 때 덜 위험하도록 해야 하며, 신체의 균형과 바른 자세를 만들고 근육 발달을 고루 이루게 하며, 간단한 동작에서 복잡한 동작까지의 받아들일 수 있는 신체 적응능력을 준비시켜야 할 것이다. 특히 초기에는 신체 각 부위의 배열에 역점을 두어 잘못된 습관이 되지 않도록 한다. 바 운동의 순서는 논리적인 사고력 발달에 기초를 두고 짜여져야 하는데 그 순서의 논리가 곧 근육 발달에 영향을 주기 때문이다. 매일 매일의 연습은 근육을 강화시켜 피로를 쉽게 풀어줄 뿐만 아니라, 탄력을 갖게 하며 그 다음 운동을 위해서 우리 신체가 준비 할 수 있도록 감각 능력을 향상시켜준다. 즉 바 연습은 관절의 움직임을 증대시켜 주고, 강화시키며, 조절할 수 있고, 협동할 수 있게 한다(Paskevskaja, A, 1992:48).

바 연습은 무용훈련의 기본적인 필수 요소이다. 이를 통해 무용수의 체력을 높이는 것은 필수적이며, 그것 중 하나는 간단한 동작을 반복하는 것이다. 또한 자신의 중심 중력을 느낄 수 있는 방식과 결합되어야 한다는 것을 알아야 하며 이러한 규칙은 바 연습,

표 1. 어린이발레 수업 구성

구분	순서	내용	단 계			
			60 분	초급 (8~10세)	80 분	중급 (11~12세)
도입	Warm-up	① 누운자세 - 척추를 늘리며 등글게 굽히고 펴기 연습 - 골반 turn-out연습(고관절운동) - 발목관절풀기 ② 앉은자세 - 호흡과 함께 다리근육 스트레치 ③ 서있는자세 - 각 방향으로 고개를 돌려 목운동을 실시한다	7	· 머리, 팔, 다리, 몸의 바른 선열 · 기본자세 습득 · 발목 운동 · 스트레치	10	· 턴아웃(고관절운동) · 발목운동 · 스트레치 · 유연성
		① Demi-plié ② Battement tendu ③ Battement jeté ④ Ronds de jambe à terre ⑤ Battement fondus ⑥ Battement frappé 와 battu ⑦ Rond de jambe en l'air ⑧ Grand battement ⑨ Stretching	25	· 양손으로 바를 잡음 · 다리와 발의 힘의 발달 · 2년째는 바가 약간빨라짐 · 땅뒤,쥬페등 옆 방향부터 훈련	35	· 팔과 함께 시선을 중점적으로 훈련 · 를 르 베 를 넣어서 동작하여 다리힘 강화
전개	Barre work	① Port de bras 와 몸 방향 ② Adagio ③ Pirouettes ④ Grand pirouette ⑤ Allegro - petit saut - demi-saut - grand saut · Temps levé · Petit changement de pied · Echappé sauté à la sconde · Sissonne simple 45°→90° · Petit assemblé(옆으로) · Assemblé devant 과 derrière · Petit jeté (옆으로) · Grand changement · Grand échappé à la sconde · sissonne ouverte, fermée 45°→90° · Emboité par terre · pas de chat · pas de basque	25	· 팔의준비 자세 · 몸의 방향 습득 · 턴은 ¼, ½, 1회 순차적으로 돌기 · 다리높이45° · 알레그로 에서는 간단하게 실시하며 반복 연습과 바른 자세 필요 ※동작의 정확성 다리를 너무 높이 들거나 뛰지 않도록 유의.	35	· 팔과 몸통사용, 복잡한 아다지오 · 완전하고 안정된 빠루에뜨 실시 · 알레그로에서 각 방향으로 큰 점프와 비팅 연습 · 조화로운 움직임 연결 ※5~6가지 센터 동작을 돌아가면서 실시. 단일스텝을 반복, 연결.
정리	Cool down	숨쉬기와 스트레치 Révérence(인사)	3	· 호흡조절	5	· 신체밸런스

센터 연습, 점프로 이어지며 이루어진다. 특히 센터 연습은 신체 중심 잡기와 균형 감각을 길러주며 아름다운 팔의 선을 나타내는 몸의 방향과 머리의 위치 등을 기본적으로 익히며 빠른 동작을 통하여 다리의 힘을 길러 준다.

이러한 실행을 위해 소련체계는 두 번의 각각 연습 운동의 반복 후에 다음 것으로 넘어가며, 서구에서는 무용수가 각각의 동작을 완전히 숙달할 때까지 반복하는 방법을 선호한다. 따라서 무엇보다도 수업은 간단하게 진행하여 한 스텝에 완벽해지는 시간을 가지는 것이 중요하다(Lowski, W, 1998:35). 발레 수업은 매일 바 운동을 규칙적으로 하는 것이 중요하며 이러한 훈련은 자신의 신체적인 근육운동과 감각능력을 키우고 음악과 리듬에 따라 조화를 이룰 수 있는 정신력을 길러줄 수 있다.

2) 발레수업의 구성

바 운동의 순서는 논리적인 사고력 발달에 기초를 두고 점차 몸 전체를 움직여 표현하도록 하며, 이것은 고전테크닉의 기초형태로서 그 순서의 논리는 근육 발달에 영향을 준다.

러시아 무용학교 에서는 바 연습이 1시간 반 수업 중 30분을 차지하고 마지막 30분은 점프 연습으로 보내진다. 이렇게 오랜 점프를 하는 이유는 준비가 더 잘 되어 몸, 머리, 팔이 발과 함께 움직여져 점프를 오래하게 만들기 때문이다. 어떤 교사들은 플로어 바를 수업에 포함시키는데 이것은 자세를 일직선으로 하는데 정확한 감각을 주고 30분간의 플로어 바 연습, 30분간의 바 연습, 그리고 마지막 30분은 센터 연습하는 것으로 나누는 경우도 있다. 좋은 수업 진행 과정 동안 학생은 신체를 통한 수업방법을 배운다. 수업을 통하여 자신의 강, 약점을 발견하며, 무엇이 어떻게 바로 되어야 하는지를 발견하는 과정이다(Neale, W, 1980:28).

일반적으로 어린아이들은 일주일에 2회 수업을 할 수 있지만 만약 큰 흥미를 가진다면 일주일에 5-6번 정도 수업에 임해야 한다고 본다. 초기 무용단계에서 클래스 당 학생 수는 8-10명 정도가 적당하며, 10세 정도부터는 12명에서 15명 수준이 적당하다. 물론 장소의 크기나 보조 교사 숫자에 따라 변동은 있을 수 있을 수 있다. 어린이를 지도하는 교사는 자세의 완벽함을 위해 계속 지도하며 직접 하나하나 신경을 쓰면서 신체를 만져주고 구체적인 교정을 해주기 위해 지켜봐야 한다.

보통 발레수업은 준비 운동, 바 운동, 센터 연습의 순서로 진행한다. 어린이들은 아주 조심스럽게 한 단계 씩 이끌어 주어야 한다. 왜냐하면 어린이들은 자기 몸을 제어하는 법을

배우고 자기동작을 지시하고, 자신의 신체적 한계와 장점을 배우고 나서야 고전적 기교 원리에 적응하기 때문이다(Paskevskaja, A, 1992:50).

발레수업의 처음 도입단계는 준비운동을 중심으로 하며, 신체를 따뜻하게 하여 근육과 관절 부분을 유연하게 하기 위한 플로어 바를 통한 움직임의 준비단계라 할 수 있다. 본 수업의 전개단계인 바 운동은 순서에 의하여 진행되며 신체를 바르게 정렬시키고 관절의 움직임을 증대시키고 근육발달과 다리의 힘을 강화시킨다. 센터 연습에서는 바에서 활동한 움직임을 중심으로 앙쥬느망을 통하여 머리, 눈과 상체를 포함한 폴드 브라 연습과 함께 다양한 움직임을 하게 한다. 신체무게중심 이동을 이용하여 지지다리의 정확한 턴 아웃을 유지하고 움직이는 다리는 좀 더 효과적으로 할 수 있게 자신의 몸의 균형을 조절하고 마지막으로 레베랑스를 하여 팔의 움직임과 스트레치, 숨쉬기로 정리하면서 마무리한다.

3) 발레 수업의 내용

(1) 준비운동(Warming-up)

몸의 각 부위를 따뜻하게 하고 혈액순환을 잘되게 하며 유연성과 민첩성, 지구력을 발달시키고 호흡 조절도 함께 하도록 한다. 신체의 바른 자세를 만들어 준다.

- ① 척추의 선을 바르게 만들기
- ② 골반 Turn-out 연습을 통한 고관절 운동
- ③ 발목의 관절운동
- ④ 호흡과 함께 다리 근육이완 시킨다.

▶ 기본자세

- | | |
|---------|---|
| ① 누운 자세 | · 등을 바닥에 대고 똑바로 눕는다.
· 양팔은 팔꿈치를 구부려 머리 뒤에 놓는다. |
| 엎드린 자세 | · 복부를 바닥에 대고 엎드린다.
· 고개를 숙이는 경우 양 팔꿈치를 구부려 이마 앞에 놓는다.
· 고개를 들 경우 양 팔꿈치를 90°로 구부려 지면에서 약간만 든다.
· 엎드린 상태에서 가슴위치 쪽에 양손 바닥을 지면에 놓는 경우(허리 젖히는 운동할 때 자세) |

- 엎드린 상태에서 양팔을 à la seconde 으로 편 상체
(뒤의 다리를 들어올리는 경우)
- 옆으로 누운 자세
 - 몸의 선은 일직선 유지하여 옆구리를 지면에 대고 누운 자세.
 - 한 팔은 위로 뻗고 다른 팔 가슴앞 바닥에 손을 놓고 팔꿈치는 위로 세운다.
- ② 앉은 자세
 - 척추를 바르게 세우고 앉는다. (요추 부분을 똑바로 하기)
 - 양 팔꿈치는 구부려 두 손을 머리 뒤에 놓거나 양팔을 힙 옆에 똑바로 내려놓는다.
- ③ 서 있는 자세
 - 머리에서 발끝까지 똑바로 시선을 앞에 보고 선다.
양손을 허리 뒤에 놓는다.
 - 1번 자세로 서 있으면서 시선을 각 방향으로 보면서 고개 운동한다.
 - 1번 자세로 머리에서 발끝까지 시선을 똑바로 앞에 보고,
양 팔꿈치는 구부려서 허리 뒤에 놓는다.
 - 각 방향으로 고개 위치를 오른 . 왼 . 위 . 아래 등 시선과 함께 목운동을 한다.

(2) 바 운동(Barre work)

바 연습은 무용훈련의 아주 어려운 부분이며 기본적인 필수 요소이다. 초보자인 어린이들이 제1번 포지션을 취할 때 근육에 컨디션을 잡아야 하며 처음 두 손으로 바를 잡고 서 있는 자세는 양손을 바 위에 가볍게 올려 놓고 손목을 밑으로 하며 겨드랑은 붙이면 안되고, 어깨는 아래로, 척추는 위로 당겨준다. 힙은 힘있게 당겨 위로하고 대퇴부는 외전시켜 다리안쪽 근육을 턴 아웃 시킨다. 발바닥 삼각 지점이 무게 중심점이며 이렇게 바른 자세로 서는 방법을 배운 후에 바 순서를 하게된다. 발레의 기본자세인 다리의 다섯 가지 포지션에 대한 드미 뿔리에를 배우기 전에 근육조정의 중요함을 습득해야한다. 처음 바 동작의 습득은 자신의 몸과 마음이 조화를 이룰 수 있게 하고 몸통과 다리의 강인함을 만들기 위한 훈련과정으로 바 연습과정은 그러한 신체조절과 근육조정을 스스로 움

직이게 하기 위한 기초과정이다. 바 기본 연습은 정확한 자세, 신체의 모든 부분에 힘과 유연성을 주는 것이며, 움직임은 직접적인 방법으로 간결하게 단순한 것을 가르치고, 정확한 호흡 방법과 각 움직임의 표현성에 대해 이해를 부여하고, 어떤 동작에 대한 정확한 타이밍을 가르치는 것이며 음악에 잘 적응하여(Lawson, J, 1973:75) 신체의 모든 부분이 자연스럽게 흘러 움직임이 매끄럽게 이루어 질 수 있도록 하기 위한 기본 연습이라 할 수 있다. 바에서의 무용수 자세는 센터에서의 자세를 결정한다.

- ▶ **플리에(Plié)**는 드미 플리에와 그랑 플리에가 있다. 플리에에는 부드럽고 탄력 있어야 하며 몸은 내려가지만 오르는 감각을 느끼고 제 위치로 올 때는 아래로 향하는 중력의 당김을 느껴야 한다. 초보자는 드미 플리에를 주로 하며 다리를 바깥으로 외전 하고 아킬레스건의 유연함과 강인함을 강화시키는 동시에 대퇴부, 비복근, 아킬레스건, 발등의 근육을 발달시킨다(김민희 역, 1984:34). 플리에를 하는 자세에서 골반은 중심에 고정되어있고 무릎은 발위에서 평형을 유지하며 플리에 할 때 봉궁근은 무릎을 대퇴관절에서 돌도록 해준다(Paskerska, A, 1992:54). 초보자는 4박자 드미 플리에 4박은 정지, 다시 끌어올린다. 드미 플리에를 시작으로 반복 연습한 뒤 그랑 플리에를 하게 한다.
- ▶ **바트망 땅뒤(Battement tendu)**는 무릎과 발목 그리고 발바닥의 근육을 강화시키는 운동이며 초보자들은 매우 간단하고 약간 느리게 시작한다(김학자, 1999:121). 양다리 와 발을 강인하게 하며 발등을 발달시키는 동작으로 동작 시에 몸의 중앙선을 유지해야만 한다. 이 정렬을 유지하려면 엉덩이 근육을 강하게 작용시켜야 한다. 지지하는 쪽의 등 및 복부 근육을 작용하게 한다. 초보자가 이를 시도할 때 흔한 과오는 이 동작을 유지할 만큼 근육이 강하지 못하여 지지하는 쪽이 무릎이 느슨해지는 일이다. 또한 제 3번이나 제5번 자세로 마무리 할 때는 뒤통치를 지면에 완전히 대고 끌어당기지 않는 것이 두 번째 과오를 불러일으키는 것이다. 항상 다리를 밖으로 회전시키는 노력이 필요하다. 바트망 땅뒤를 할 때 자세와 근육조정은 상체와 머리를 똑바로 해주고, 복부를 끌어당기고 횡경막을 올리고 양어깨는 내린다. 움직이는 다리의 전체를 바깥쪽으로 턴 아웃시키고 대퇴부에서 발끝까지 최대한으로 뻗는다. 이때 지지하는 다리는 몸의 중심선과 축을 유지하여야 한다. 지지다리에 중심을 잡고 움직이는 다리는 옆으로 먼저 연습을 시킨 후 각 방향으로 발전시킨다.
- ▶ **바트망 쥬페(Battement jeté)** 스피드와 경쾌감을 갖도록 한다. 1번 자세로 연습한 후 숙달 후 5번 자세로 실시한다. 음악을 잘 듣고 박자를 잘 맞추도록, 상체가 흔들리지

않게 하고 머리와 시선은 손을 보게 한다.

- ▶ **롱 드 장브 아 페르**(Rond de jambe à terre)의 연습은 바에서 하는 최초의 회전 동작이며 관골절구에서 대퇴골구를 끊임없이 돌리는 기초 동작형태이다. 1번 자세에서 대퇴의 회전은 서서히 계속적으로 진행되고 원을 만든 후, 정리자세는 턴 아웃 자세가 된다. 턴 아웃의 각도는 관골구내의 대퇴골두 위치와 대퇴골두를 지탱하는 깊은 회전도의 임의 정도에 따라 결정된다. 골반에서의 다리 올리는 동작으로 다리의 움직임 범위를 가장 크게 하는데 필요하며 발끝으로 마루바닥을 크게 만원 그리면서 앙디올, 앙디당으로 연습한다. 초보자는 매우 간단하게 바깥쪽으로 안쪽으로 다리를 돌리면서 골반에서의 움직임을 강화시키고 더 확실한 턴 아웃을 시도한다(김학자, 1992:122). 초보자에게는 이 동작의 4부분을 끊어서 앙디올, 앙디당을 단계적으로 연습시키고 초보자들의 단계를 지나면서 연결하여 동작을 계속 하도록 지도한다. 1번 자세에서 천천히 다리를 회전(ㄱ) 시키고, 후에 회전(ㄴ)로 실시한다. 이때 골반의 위치를 바르게 한다.
- ▶ **바뜨망 풍뎌**(Battement fondu)초보자는 45°로 낮게 서서히 편다. 양 무릎이 Turn-out 되도록 주의한다. 이때 팔의 움직임과 함께 실시하며 폴드 브라 깡브레는 근육과 등줄기 그리고 허벅다리와 무릎을 곧게 펴주어야 한다. 동시에 팔과 머리의 우아한 동작을 하는데 도움이 된다. 허리를 앞으로 숙일 때 늑골을 똑바로 유지되어야 하며, 무릎은 구부리지 말고 항상 팽팽하게 밀어야 한다, 똑바로 몸을 일으키고 팔을 머리 위까지 높이 들면서 시선을 손 쪽으로 본다. 이때 팔은 유연하고 부드럽게 연결되어야 한다(서정자, 1993:50).
- ▶ **바뜨망 프라페**(Battement frappé)는 앞, 옆, 뒤로 실시 될 수 있지만 초보자는 처음 옆으로만 해야된다. 허벅지는 턴 아웃 시킨 채로 유지되어야 하고 각도는 지면에서 15°를 유지하여 그 이상 높이 올려서는 안 된다. 이 동작은 발목 관절 부위에 힘을 강화시키는 운동이다. 바른 정렬은 발목 관절에서의 어떤 움직임도 배제하고 연결한 근육의 상호작용을 통해서 관절과 무릎을 강화한다. 다리와 발끝을 강하게 해주며 민첩성을 발달시킨다. 이때 상체가 뒤로 넘어가지 않게 하며 흔들리지 않도록 주의한다.
- ▶ **롱 드 장브 앙 레르**(Rond de jambe en l'air) 공중에서 다리를 회전시키는 동작으로 턴 아웃의 연습으로 발, 무릎, 골반 모두 외전 시킨다. 횡경막을 들어올리고 호흡조절을 한다.
- ▶ **그랑 바뜨망**(Grand battement)동작은 서 있는 다리에 중심을 두고 대퇴부는 턴 아웃 시키고 뒤꿈치의 안쪽은 앞쪽으로 밀어내면서 힘과 에너지를 다 쏟아낼 수 있도록 바순서의 끝 부분에서 몸 전체가 충분히 준비된 상태이어야 하고 바른 자세로 실시해야

한다. 초보자들은 그랑 바뜨망 동작은 4단계로 나누어 제 1자세부터 드방과 데리에르만 하고, 동작을 실시할 때 지지하는 다리의 무릎과 등이 굽지 않도록 하며 차고 내릴 때는 제1번 자세로 다시 오게 한다. 동작시 사두근이 수축되는 것을 느끼는 것처럼 슬와근이 수축되어지는 것을 느끼게 된다(Paskerska, A, 1992:70). 가장 좋은 자세는 턴 아웃 자세를 홀트리지 않고 다리를 바르게 뻗는 것이며, 바른 골반위치가 우선으로 행해져야 한다. 다리를 높이 차는 동작으로 초보인 경우 앞으로 네 번 차고 4박자 쉬고, 옆, 뒤 반복한다.

- ▶ **스트레칭(Stretching)** 1번 자세로 양손은 바를 잡고 허리를 뒤로 꺾브레하며, 이때, 오른쪽과 왼쪽으로 시선과 함께 실시한다. 한 다리를 바에 올려놓고 팔과 함께 꺾브레 실시하도록 한다. 유연성은 개인적인 신체조건에 따라 다르므로 절대 무리를 하면 안 된다.

(3) 센터 운동(center work)

센터에서의 연습은 바를 잡지 않고 스스로 자신의 신체를 조절하면서 일련의 순서에 따라 진행된다. 다음은 발레 센터 연습을 실시 할 때 주요점과 기초적인 동작을 살펴보겠다.

어린이들에게 무대 방향과 몸의 방향을 구분하도록 지도한다. 무대 방향은 체케티 기법과 바가노바 기법에서 사용하는데, 어린이들에게는 바가노바 기법에서 사용한 무대 방향이 더 기억하기 쉽고 친숙하다. 그러므로 방향은 관객을 보고 서 있을 때 정면에서 시작하여 오른쪽 방향으로 1~8번까지 무대 방향의 번호를 익히게 하고 몸의 방향을 설명하면 더욱 이해하기가 쉽다.

- ▶ **포르 드 브라(Port de bras)**와 몸의 방향

몸의 방향은 팔의 움직임과 함께 크로아제(croisé), 에파세(effacé), 앙파세(en face), 에카르페(écarté)등을 통하여 공간 감각과 아름다운 신체의 선을 갖도록 한다. 어린이들에게 팔의 기본자세를 익히도록 하며 포르 드 브라는 앙바(en bas), 아나방(en avant), 앙오(en haut) 아라 스콩드(à la sconde)을 반복하여 기초적인 동작으로 인식시킨다. 머리와 눈은 부드럽게 팔의 동작을 따라간다. 음악과 함께 자연스럽게 심호흡을 하며 우아하게 표현하도록 한다.

- ▶ **아다지오(Adagio)** 아다지오는 느리고 우아한 동작의 연속을 말하며 포르 드 브라와

데벨로빠, 그랑 뽀리에로 이루어지며 어린이의 어깨선과 자세를 바르게 정렬 시키는 것이 중요하다.

- ▶ **삐루에뜨(Pirouettes)**도는 것. 쉬운 연습을 숙달한 후 2년째에 시작하는 것이 좋다. 한 다리(드미 뽀엥뜨)로 지지하고 다른 다리는 르띠레 자세를 취한다. 어린이들은 처음에 1/4씩 돌게 한 후 1/2돌고, 그 다음 익숙하면 1회전 할 수 있게 습득한다. 회전력은 양팔로 조절하고, 돌 때 머리는 중심점을 보고 마지막으로 움직이고 돌아올 때는 머리가 맨 처음 도착하도록 한다.
- ▶ **그랑 삐루에뜨(Grand pirouettes)** 크게 도는 것, 다리가 큰 2번에 유지된다. 지지 다리는 플르베를 하면서 실시한다. 다리와 발의 힘을 강화시키는 동작. 2~3년째 실시하게 됨.
- ▶ **알레그로(Allegro)** 활기 있고 생기 있는 동작으로 주로 점프 동작과 관련되며 élévation의 모든 스텝은 이 부류에 속한다. 작은 점프에서부터 큰 점프에 관련 된 스텝과 동작을 단계적으로 하며, temps levé, petit changement, petit échappé, petit assemblé, sissonne simple 등 다리 높이를 낮게 에서부터 높이 오르기까지 순차적으로 실시한다(<표 1> 참조).

(4) 정리운동(Cool down)

호흡을 가다듬고 숨쉬기를 하면서 신체 밸런스를 유지하기 위해 느린 음악에 맞추어 스트레치하며 마무리 동작을 한다. 인사는 수업에 감사를 표시하기 위한 인사법으로 여자는 무릎과 상체를 굽히고 인사하고 남자는 1번 자세에서 한 팔을 사용하여 인사한다.

2. 어린이 발레 지도자의 자세와 임무

어린이를 지도하는 교사의 능력과 자질은 신중히 검토되어야 한다. 훌륭한 지도자는 모방을 요구하는 사람이 아니라 움직임을 분석할 수 있는 능력과 올바른 교육방법 지식을 갖고 이러한 원칙들을 학생들에게 전달 할 수 있어야 한다. 무용교사란 일체의 테크닉과 교사자신의 풍부한 인생 경험 모두가 혼합된 결과물이다. 또한 훈련적 측면과 즐거움을 함께 가르치며 예술가적 입장에서 접근해야 한다. 발레를 어린이들에게 지도할 때 특히 친절과 배려로서 관심을 보이며 동작 시범 중에 올바른 지시와 교정을 할 수 있는 감각을 갖추고 있는 능력 또한 중요하다. 배우는 학생 또한 교사에 대한 예의를 갖추고 신

뢰를 갖으며 스스로 즐기면서 동작을 할 수 있는 자세와 앙웬느망을 숙달하기 위해서 춤에 대한 열망을 갖고 음악(박자·시간)에 대하여 잘 반응하여야 한다. 또한 자신이 춤추고 있는 공간에 대한 인식 능력이 있어야 하며 각각의 수업 분위기에 집중하는 마음과 동작의 원리를 알고 교사가 제안하는 의견을 마음속으로 재현 할 수 있고 의식적인 호흡을 통하여 균형감각과 마음의 안정을 얻어야 한다. 이러한 조건들이 무용을 배우는 학생의 의무라고 볼 수 있다. 교사의 의무라면 학생들을 존중하고 편견이 없이 똑같이 지적해주며 교정해주고 매일 새로운 마음으로 시작하는 자세가 필요하며 학생들에게 실패를 예상하여 긴장을 가지게 함으로써 근육작용을 방해해서는 안 된다. 학생이 갖고있는 개개인의 문제점의 해결책을 찾는데 도움을 주며 무용수가 안정을 느끼고 자신감을 얻도록 도와준다(Lowski, W, 1998:37-38). 어린이들은 처음 발레 수업에 임하게 되는 자신의 신체인식, 즉 몸의 관절과 근육의 기능에 대해 인식하고 발레 용어에 대한 이해가 필요하다. 훌륭한 지도자는 매우 엄격하게 하며 때로는 부드럽게 접근하여 지도해주고 어린이들의 근육 하나 하나에 신경을 쓰면서 세심한 관찰 속에서 정확한 동작에 되도록 이끌어주어야 한다.

이상과 같이 기초 발레 수업에 있어서 학생과 교사의 관계를 다루었으며 상호간의 협력과 조화가 효율적인 지도에 의해 이루어 졌을 때 바른 교수법으로 인한 발레 기술의 향상을 가져온다.

IV. 결 론

본 연구는 어린이들을 위한 발레 지도를 위해 신체정렬의 중요성과 바 동작의 기능학적인 분석원리를 토대로 발레수업의 내용구성과 구체적인 수업 계획안을 다루어 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, **바른 자세**는 몸의 중심선을 주축으로 늘리고 발에 자신의 몸의 무게를 동등하게 두고, 미골을 발 중심 사이에 두며, 양다리를 지지할 때 항상 발 중심위로 두면서 척추의 길이를 늘리도록 한다. 머리는 호흡과 함께 위로 오르는 기분으로 가슴 윗 부분을 열고 어깨와 견갑골을 내리고 올바른 몸의 위치와 동작의 원리를 따르며 호흡한다.

둘째, 초보자인 경우 다리의 **턴 아웃**은 100°의 각도에서 시작하여 서서히 단계적인 훈련아래 180°로 가능하게 훈련시켜야 한다. 이때 기능학적 원리를 적용하며 힙에서부터,

무릎, 발에 이르기까지 턴 아웃되게 하며 이것은 고관절을 둘러싼 인대와 건으로 시작되어야 한다.

셋째, 바 연습은 논리적인 사고력 발달에 기초를 두고 간단한 것에서부터 단계적으로 실시해야 하며 기능학적인 원리에 적용시켜 지도해야 한다. 특히 **빨리에**는 다리의 외전과 함께 아킬레스건의 유연함과 강인함을 강화시키고 **바뜨망 땅뒤**는 무릎과 발목 그리고 발바닥의 근육을 튼튼하게 하며, **롱 드 장브 아 떼르**는 관골절구에서 대퇴의 회전이 서서히 진행되게 하며 다리의 움직임 범위를 가장 크게 한다. 이때 확실한 턴 아웃의 실시가 중요하다. **바뜨망 프라페**는 발목 관절부위에 힘을 강화시키고, 그랑 바뜨망 동작시 삼두근이 수축되는 것을 느끼는 것처럼 앞으로 차고 제1번 자세로 내려올 때 슬와근이 수축되어 지는 것을 느끼게 해야 한다.

넷째, **8-12세 어린이 발레수업의 구성**은 준비운동, 바와 센터 그리고 정리 부분으로 구분하며 초급(8-10세)에서는 60분 수업, 중급(11-12세)에서는 80분 수업으로 진행하며 신체의 바른 정렬과 기초적인 스텝을 익히고, 반복연습을 중심으로 다리의 힘을 강화시키고 팔과 몸의 다양한 움직임을 통하여 조화로운 신체를 발달시켜야 한다.

다섯째, **발레 지도자**는 어린이에게 테크닉의 원리와 움직임의 용어를 인식시키고 신체 정렬유지와 발레 규칙에 대하여 숙지하게 하며 규칙적인 훈련을 통하여 강력한 근육과 체형을 형성하는데 중점을 두어야 한다. 또한 움직임을 분석할 수 있는 능력과 올바른 교육방법의 지식을 갖고 어린이들에게 올바른 지시와 교정을 해줄 수 있는 감각을 지니고 친절과 배려로서 지도할 수 있는 능력을 갖추어야 한다.

참고문헌

- 김학자(1999), 발레 무용수의 움직임과 그 내부, 서울: 한성대학교 출판부.
김형숙(1994), “조기발레 교육 프로그램 모형개발을 위한 연구”, 미간행, 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
서정자(1993), 어린이를 위한 발레(I) -바에서의 기본동작- 서울: 한국발레하우스.
서진은 편저(1994), 무용해부학, 서울: 도서출판 금광.
서차영(1991), 무용기능학, 서울: 도서출판 금광.
신정희(2000), “턴 아웃의 기능학적 원리”, 제 7회 학술 세미나 자료집, 한국무용교육학회.
최성이(1992), “발레 시작연령에 따른 하지 골격계의 특성 및 상해에 관한 연구”, 미간행, 박사

학위 논문 한양대학교 대학원.

한미라외6(2002), 현대유아교육의 이해, 서울: 양서원.

Gelabert, R.(1963), *Anatomy for the dancer*, 육완순·임미자(역, 1981), 무용인을 위한 해부학, 서울: 교문사.

Hammond, S.N.(1993), *Ballet Basics*, 최성이(역, 2000), 발레 베이직, 서울: 음악세계.

Horsko. M, JudithR, F.(1987), *The Dancers survival manual*, New York: Harper & Pubishers.

Lawson, J.(1973), *The Teaching of Classical*, London: Adam and charles Black.

Lowski, W.(1998), *The Art of Teaching, classical Ballet*, Dance Books, London.

Neale, W.(1980), *On your Toes, Beginning Ballet*, New York: Crown Publishers. INC.

Paskevsk, A.(1992), *Both Sides of the Mirror, The science and Art of Ballet*, 신정희(역, 2000), 발레예술과 과학, 서울: 도서출판 금광.

Staurt, M. Dyer, C. Balanchin, G.(1951), *The Classic Ballet*, 김민희(역, 1984), 클래식 발레, 서울: 도서출판 금광.