생태관광

포크댄스

활동장소	강당
소요시간	60~90분
참가대상	성인 및 가족
참가인원	20명내외/해설사4명
작 성 자	자연환경해설사

활동목표
- 참여자 간 친밀감 형성(마음열기에 활용가능)
- 가벼운 운동 효과로 심신의 힐링 유도

준비물
- 편한 복장, 포크댄스 소개영상, 음악

유의사항
- 자연환경 해설사 들의 포크댄스 숙지
- 참여 시기나 참여 대상에 따라 춤의 종류나 난이도 조절

단계	교육내용	교육시간
도입 (생각열기)	• **인사** – 인원 확인 및 자연환경해설사와의 만남 – 첫 만남, 포크댄스 소개 – 포크댄스 영상 시청 – 준비운동 하기	10분
전개 (놀이 및 활동)	• **포크댄스 영상소개** – 1~2분 정도의 영상 시청 – 기본 용어와 동작 설명 • **포크댄스 실습** – 중간 중간 해설사가 보여주며 실습 – 부분 동작 설명과 실습을 병행하며 연습 – 음악을 틀고 모두가 연습하기 * **파트너 필요(동성, 이성 무방) : 4명씩 파트너가 필요한 춤은 미리 4배수 인원으로 구성** (참여자 유형에 따라서 우수 팀을 선정하는 등 재미요소 추가 가능)	50~70분
마무리 (생각나누기)	• **느낌나누기** • **마무리 스트레칭 하기**	10분

시나리오

□ 인사말 (상황에 맞추어서 수정)

안녕하세요. 오늘 포크댄스 프로그램을 진행하게 될 자연환경해설사 000입니다. (인사) 반갑습니다. ~ 오늘은 신나게 몸을 움직이면서 포크댄스를 배워보실 건데요. 너무 긴장하지 마시고 편안한 마음으로 따라 해 주세요 ~

□ 포크댄스 설명, 동영상 보기 (PT, 영상, 구두설명 등)

포크댄스란 쉽게 말해서 민속춤을 의미합니다. 그렇기 때문에 남녀노소 누구나 쉽게 따라할 수 있는 동작들로 이루어져 있습니다. 오늘 우리가 배워볼 포크댄스들은 모두 짝을 지어서 추는 춤인데요. 아주 오래전부터 전해진 춤이다보니 남녀의 역할이 나뉘어져 있습니다. 꼭 남자가 남자역할을 하거나 여자가 여자 역할을 해야 하는 것은 아니지만 춤의 설명을 할 때엔 “남자” “여자”라고 나뉘어서 설명을 하도록 하겠습니다.

자 이제 짝을 정해야하는데요! 포크댄스는 대부분 짝을 정하더라도 춤을 추는 도중에 파트너가 바뀌게 됩니다. 그러니까 너무 파트너에 연연하지 마시고 내가 남자역할을 해볼지 여자역할을 해볼지 생각한 뒤에 파트너를 구해주시기 바랍니다. 자 이제 파트너와 함께 여자한줄 남자한줄 서주시기 바랍니다. 두 분이 손을 가볍게 잡아주시고 천천히 원을 만들도록 하겠습니다. (이때 원 중심 쪽에는 남자역할이 서게 함)



여자역할 남자역할 한 줄씩 서기



원 만들기

○ 지고이너 폴카 (독일)

: 순서 (오픈자세, 투스텝으로 돌기 – 오른손으로 인사(파트너) – 왼손으로 인사(오른쪽파트너) – 오른손으로 인사(왼쪽파트너) – 왼손으로 인사(파트너) – 양손으로 손뼉치고 파트너와 손뼉치고 오른쪽으로 이동 – 양손으로 손뼉치고 앞의 다른 파트너와 손뼉치고 오른쪽으로 이동) → 노래에 맞춰서 반복

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>오픈 자세 (투스텝으로 돌기)</td><td>오른손으로 인사</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>왼손으로 인사</td><td>손뼉 치며 오른쪽으로 돌기</td></tr>
</table>

○ 메리크리스마스 폴카 (미국)

순서 (박자에 맞춰 8번 박수치기 – 4명이서 손잡고 왼쪽으로 돌기 – 4명이서 손납고 오른쪽으로 돌기 – 앞에 있는 상대파트너와 도사도 – 내 파트너와 도사도 – 여자역할 자리 바꾸기 – 남자역할 파트너 돌려주기 – 내 파트너와 손잡고 상대커플과 손뼉 치기 – 내 파트너와 손잡은 채로 손뼉 치기 – 상대커플과 악수하며 지나가기) → 반복

	
박자 맞춰 박수치기 (8번)	왼쪽으로 돌기
	
오른쪽으로 돌기	앞의 상대파트너와 도사도
	
내 파트너와 도사도	여자역할 자리바꾸기
	
남자역할 파트너가 돌려주기	내 파트너 손잡고 상대커플과 손뼉
	
내 파트너와 손잡은 채로 손뼉	상태커플과 악수하며 지나가기

○ 왈츠 컨츄리 댄스 (스코틀랜드)

순서 (상대파트너와 손잡고 자리 바꾸기 – 내 파트너와 손잡고 자리 바꾸기 – 상대파트너와 손잡고 자리 바꾸기 – 내 파트너와 손잡고 자리 바꾸기 – 4명이서 손잡고 한걸음 앞 한걸음 뒤 스텝 – 남자역할 입장 (오른손을 잡은 여자역할 파트너를 왼쪽으로 끌어줌) – 4명이서 손잡고 한걸음 앞 한걸음 뒤 스텝 – 남자역할 입장 (오른손을 잡은 여자역할 파트너를 왼쪽으로 끌어줌) – 4명이서 손잡고 한걸음 앞 한걸음 뒤 스텝 – 남자역할 입장 (왼손을 잡은 여자역할 파트너를 오른쪽으로 끌어줌) – 4명이서 손잡고 한걸음 앞 한걸음 뒤 스텝 – 남자역할 입장 (왼손을 잡은 여자역할 파트너를 오른쪽으로 끌어줌) – 파트너와 손을 교차해서 잡은 뒤 왼쪽 두 스텝 오른쪽 두 스텝 이동) → 반복

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>상대파트너와 손잡고 자리 바꾸기</td><td>총 4회 자리 바꾸기</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4명이서 손잡고
여자역할 자리 바꾸기 4회</td><td>이동 (오른쪽 왼쪽 두 스텝씩)</td></tr>
</table>

○ 오! 수재너 (미국)

순서 (둥글게 원을 만들고 선다 – 여자역할이 먼저 박수를 치며 원 중심으로 모였다가 자기 자리로 돌아간다 – 남자역할이 박수를 치며 원 중심으로 모였다가 자기 자리로 돌아간다 – 자기 파트너와 도사도 – 자기 파트너와 도사도시소 – 여자역할은 시계방향으로 남자역할은 반시계방향으로 돌면서 지나가는 상대들과 악수하며 지나간다 – 새로 만난 파트너와 프라미네이드 포지션으로 원을 돈다) → 반복

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>원으로 둥글게 선다</td><td>여자역할 남자역할 순으로
박수치며 원 안에 갔다 온다.</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>파트너와 도사도, 도사도-시소</td><td>악수하며 원을 돈다.</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>프라미네이드 포지션으로 원 이동</td><td></td></tr>
</table>

○ 홀인더월 (영국)

순서 (남자역할 한줄 여자역할 한 줄로 선다. - 1번 2번 팀을 지정해준다 - 1번 팀이 회전하면서 2번 팀을 돌아서 자기 자리로 돌아온다. - 2번 팀이 회전하면서 1번 팀을 돌아서 자기 자리로 돌아온다. - 대각선으로 자리 바꾸기를 한다 (두번) - 1번팀 2번팀이 함께 손을 잡고 시계방향으로 돈다. - 2번과 1번이 자리이동을 한다.) →반복

	
자리 배치	1번 팀이 회전
	
회전 후 본래 자리로 돌아가기	2번 팀도 회전 후 자리로 돌아가기
	
대각선으로 상대파트너와 자리이동 (2회)	1번과 2번 팀 모두 손을 잡고 시계방향으로 돌기 (원래 자리로 돌아가기)
	
2번과 1번이 자리 이동	

□ 소감나누기 및 마무리

자 이렇게 포크댄스를 마무리 하도록 하겠습니다. 어떠셨나요? 처음엔 조금 어색하던 분들과 포크댄스를 추고 난 뒤 이제는 긴말을 하진 않았어도 조금은 가까워진 기분이 들지 않으신가요? 오래전부터 인류의 조상들은 이런 포크댄스를 추면서 함께 화합하고 친해지고 즐기는 기회를 가졌었는데요. 이제는 사실 그런 기회가 많이 없지만 이렇게 가끔씩은 누군가와 눈을 마주치고 손뼉 치며 함께 무언가를 즐기는 시간들을 가질 수 있었으면 좋겠습니다.

□ 군인대상 프로그램 운영모습

