

# 프로그램 운영 계획서

|       |                                 |      |       |                    |       |
|-------|---------------------------------|------|-------|--------------------|-------|
| 활동분야  | 주 짓 수                           |      | 강 사 명 | 김 준 현              |       |
| 프로그램명 | 주 짓 수 를 이 용 한 셸 프 디 펜 스 (호 신 술) |      |       |                    |       |
| 대 상   | 초 3 ~ 초 6                       |      |       | 모집인원               | 12명   |
| 운영시간  | 10:00 ~ 11:00                   | 운영회차 | 4 회차  | 요 일                | 토 요 일 |
| 운영비용  | 교재비(교재명/출판사) : -                |      |       | 그 외 운영비용 :<br>매트설치 |       |
|       | 재료비 : -                         |      |       |                    |       |

## ▶ 프로그램 소개

- 유도에서 파생된 브라질라안 유술로, 타격 없이 꺾거나, 조르기를 이용하여 상대방을 제압하는 호신술에 특화된 운동으로써 주짓수 수련으로 신체 강화 및 자신감 고취에 의의를 둠

## ▶ 프로그램 목적

- 교과서적인 방법이 아닌, 실제 적용 가능한 셸프 디펜스(호신술) 방법 습득으로 유사시 보다 능률적인 호신의 목적

## ▶ 프로그램 목표

- 4주간의 짧은 기간 동안 보다 중요한/필요한 동작 습득으로 자신감 고취

## ▶ 프로그램 운영방법

- 방학기간 동안 실제 위험한 상황에서 적용 가능한 셸프 디펜스(호신술)를 현재 체육관에서 운영 중인 커리큘럼으로 중요한 내용들로만 교육

# 프로그램 내용

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

| 주 차 | 학 습 (활 동 )내 용                                                                                                               | 준 비 사 항 | 비 고 |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|
| 1회  | <ul style="list-style-type: none"><li>호신술의 정의/기본 이론 교육</li><li>부상 방지를 위한 스트레칭</li><li>모든 동작에 공통적으로 사용되는 기초 움직임 습득</li></ul> | 매트      |     |
| 2회  | <ul style="list-style-type: none"><li>부상 방지를 위한 스트레칭</li><li>태클을 이용한 위험요소 제거 및 제압</li></ul>                                 | 매트      |     |
| 3회  | <ul style="list-style-type: none"><li>부상 방지를 위한 스트레칭</li><li>위험한 상황에서의 필요한 탈출 방법</li></ul>                                  | 매트      |     |
| 4회  | <ul style="list-style-type: none"><li>부상 방지를 위한 스트레칭</li><li>관절기/조르기를 이용한 위험대상 제압</li></ul>                                 | 매트      |     |