

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	10명
운영시간	10:00~11:00	운영회차	<u>13</u> 회차	요 일	토 요 일
운영비용	교재비(교재명/출판사) : -			그 외 운영비용 : 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 셀프 디펜스(호신술) 방법 습득으로 유사시 보다 능률적인 호신의 목적

▶ 프로그램 목표

- 딱딱하고 위험한 운동이 아닌 편안함과 부드러운 움직임으로 학생들의 재미와 참여도를 높여 호신에 반드시 필요한 움직임 습득

▶ 프로그램 운영방법

- 현재 체육관에서 운영중인 주짓수(스포츠 룰)보다 호신에 큰 비중을 둔 주짓수(올드스쿨)를 접목하여 실제 위험한 상황에서 적용 가능한 셀프 디펜스(호신술)를 프로그램 학습내용과 같이 운영

프로그램 내용

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

주 차	학 습 (활 동)내 용	준 비 사 항	비 고
1회	- 호신술의 정의 / 기본 이론 교육 - 부상 방지를 위한 스트레칭 - 기본적인 움직임 훈련	매트 / 운동복	
2회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 태클을 이용한 위험요소 제거 및 제압	매트 / 운동복	
3회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 상위 포지션에서의 컨트롤/서브미션	매트 / 운동복	
4회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 하위 포지션에서의 효과적인 탈출	매트 / 운동복	
5회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 하위 포지션에서의 리커버리/서브미션	매트 / 운동복	
6회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 하위 포지션에서의 전환	매트 / 운동복	
7회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 올드스쿨 주짓수를 이용한 호신술 (초급)	매트 / 운동복	
8회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 올드스쿨 주짓수를 이용한 호신술 (초급)	매트 / 운동복	
9회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 올드스쿨 주짓수를 이용한 호신술 (초급)	매트 / 운동복	
10회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 올드스쿨 주짓수를 이용한 호신술 (초급)	매트 / 운동복	
11회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 올드스쿨 주짓수를 이용한 호신술 (중급)	매트 / 운동복	
12회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 올드스쿨 주짓수를 이용한 호신술 (중급)	매트 / 운동복	
13회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 올드스쿨 주짓수를 이용한 호신술 (중급)	매트 / 운동복	