

여름방학특강 강의계획안

프로그램명	줄넘기(기초) B	담당강사	민건우
대상(연령)	11세~13세	인원	10명
강의요일	화, 목	강의시간	15:00~16:00
강의목표	줄넘기 기본동작과 스텝연결(오래뛰기, 왕중왕필수)		
수강생재료비	개인 줄넘기		
강 의 내 용			
강의일시	세부내용		
7월 30일(화요일) 15:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 스텝 <ul style="list-style-type: none"> - 양발(번갈아번갈아 2박자, 옆흔들어 앞흔들어) - 앞들어 뒤들어, 엇걸어풀어 엇걸어뛰어 - 2중 뛰기 		
8월 1일(목요일) 15:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 로프 매니플레이션 <ul style="list-style-type: none"> - 사이드스윙 - 사이드스윙 오픈, 크로스 - 되돌리기 		
8월 6일(화요일) 15:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 랩 릴리즈 <ul style="list-style-type: none"> - 암 랩스윙 오픈 - 암 랩스윙 크로스 		
8월 8일(목요일) 15:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 멀티플 <ul style="list-style-type: none"> - sosc, sosceb 		