


2024년 동두천시 평생학습관 특강 강의계획서

강좌명	강구점프		강사성명	김수경
강의기간	2024. 5.14.~ 8.24.		강의요일	화요일, 목요일
강의시간	17시 00분 ~ 18시 00분 (1시간)		첫수업일	2024. 5. 14.
강의목표	· 강구 운동을 통한 체력 향상과 멋진 바디라인을 만들기 위함.			
강의내용	· 강구슈즈를 착용하여 익숙해질 수 있도록 지도 · 강구스텝을 활용하여 다양한 동작 구성			
자격증	· 자격증명 : 강구파워.강구댄스.강구디스커버리 · 발급기관 : 강구점프코리아			
재료비	1개월당 20,000원(강구 대여비)	준비물	편한복장(트레이닝복)	
기타	대상 : 60세 이하(높이뛰기 운동) 			
회차	주 제		회차	주 제
1회차	강구 슈즈 적응기		16회차	포니동작 좌우 연결, 사방연결
2회차	강구 슈즈 신고 워킹		17회차	팬들럼 손동작 응용
3회차	워킹 및 조깅		18회차	기본동작 변형으로 진행
4회차	니업 좌우 진행		19회차	32박자 한블럭으로 진행해보기
5회차	레그컬 좌우 진행		20회차	32박자 좌우로 연결해서 진행
6회차	킥 좌우 진행		21회차	킥동작 이동하면서 진행
7회차	워밍업 동작 사면으로 진행		22회차	커플동작 진행, 마주보고 진행
8회차	손동작 세부적인 정리		23회차	64박자 두 블럭 진행
9회차	음악에 맞추어 16박자 진행		24회차	64박자 좌우로 구성해보기
10회차	음악에 맞추어 32박자 진행		25회차	신나는 음악에 손동작까지 연결
11회차	손동작과 함께 연결함		26회차	기본동작 응용하여 좌우로 진행
12회차	응용동작 연결 진행		27회차	좌우로 이동하며 순서 변형
13회차	팬들럼 좌우 구성해보기		28회차	손동작 세부적으로 지도
14회차	맘보 차차 동작 좌우 구성		29회차	다리위치 및 바디라인 점검
15회차	사이드앤 사이드 동작 구성		30회차	총동작 연결해서 구성해보기

2024년 특강 강좌소개서

강좌명	○ 강구점프
강좌소개	○ 과학적으로 구성된 특별 슈즈를 착용하여 진행하는 운동종목으로 남녀노소 누구나 가능하며 난이도에 맞추어 운동효과를 극대화시킬 수 있는 장점이 있다. 에너지 소모가 굉장히 크며 관절에 무리가 크지않아 안전하게 즐길 수 있는 운동이며 실내 및 실외에서도 할 수 있는 맞춤형 운동이다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	○ 강구슈즈를 착용하고 안전하고 다양한 동작들을 구성하며 무엇보다 신나는 음악과 함께 즐길 수 있는 운동이다. 에너지 소모가 굉장히 크며 코어에 집중하는 운동이므로 다이어트 및 바른 자세에 효과적이다.
강의방향 (진행방법 등)	○ 수업은 워밍업 및 본운동. 슈즈를 벗고 스트레칭으로 마무리된다. 신나는 음악에 맞추어 32박자의 블록으로 구성되는 운동이며 연속된 동작을 반복하며 자연스럽게 익히게 된다. 일부러 외울필요없는 방식이며 자연스럽게 습득할 수 있는 장점이 있다. 난이도에 맞추어 자기조절이 가능하며 운동효과를 극대화 시킬 수 있다.
교육 재료비	○ 개인 강구 슈즈 준비 (개인소지시) - 강구슈즈 대여시 : 월 20,000원(주2회기준, 현금가)
취득가능 자격증 및 조건	○ 강구파워. 강구댄스. 강구디스커버리 자격취득 가능