

강 의 계 획 서

강 좌 명		강 사 명	
주짓수			
강의목표	주짓수 움직임의 전반적 이해		
교수방법	움직임 시범과 실습		
차시	강의 내용	준비물	강의 방법
1	1. 제목 : 풀 클로즈 가드와 스윙, 서브미션 1) 세부 내용 클로즈 가드로 내려가는 방법과 상대방 스윙 방법 2) 세부 내용 클로즈 가드 상태에서 서브미션		실습
2	1. 제목 : 클로즈 가드와 오픈 가드 1) 세부 내용 클로즈 가드에서 오픈 가드로 전환 2) 세부 내용 오픈 가드에서 기본적인 스윙 방법		실습
3	1. 제목 : 마운트 포지션 1) 세부 내용 마운트 포지션에서 상대방의 컨트롤 방법 2) 세부 내용 마운트 포지션에서 백 포지션으로의 전환		실습
4	1. 제목 : 풀 클로즈 가드와 백 테이크 1) 세부 내용 클로즈 가드로 내려가는 방법과 상대방 백 테이크 방법 2) 세부 내용 백 포지션에서의 서브미션		실습
5	1. 제목 : 백 포지션 1) 세부 내용 백 포지션에서 상대방의 컨트롤 방법 2) 세부 내용 백 포지션에서의 서브미션		실습

6	1. 제목 : 앵클 픽 테이크 다운과 가드 패스 1) 세부 내용 상대방의 발목을 잡아서 넘어뜨리는 테이크 다운 2) 세부 내용 기본적인 상대방의 다리를 치우는 방법		실습
7	1. 제목 : 힙 핀 패스와 니 컷 패스 1) 세부 내용 힙 핀 패스와 니 컷 패스 바リエ이션		실습
8	1. 제목 : 가드 패스와 사이드 포지션 1) 세부 내용 힙 핀 패스와 니 컷 패스 바リエ이션 2) 세부 내용 사이드 포지션 컨트롤과 서브미션		실습
9	1. 제목 : 마운트 포지션과 백 포지션 1) 세부 내용 마운트 포지션과 백 포지션에서의 이스케이프 방법		실습
10	1. 제목 : 사이드 포지션 1) 세부 내용 사이드 포지션 이스케이프와 클로즈 가드 리커버리 방법		실습