

강 의 계 획 서

교육과정명	택견
강 의 목 표	택견으로 몸과 마음을 건강하게 한다
교 육 내 용	국가무형문화재 제76호 택견의 전승체계
강 사 성 명	손 상 호
강의기자재	
예상재료비	<input type="checkbox"/> 재료비총액 : <input type="checkbox"/> 교재비총액 : <input type="checkbox"/> 납부방법 : <input type="checkbox"/> 재료비내역 : ※ 수강포기 시 재료비 환불 여부 :
세 부 강 의 내 용	
1주차 : 우리무예 택견의 이해와 몸 바로알기 2주차 : 폼풀기- 유연성 강화 3주차 : 몸심쓰기- 근력 강화 4주차 : 활개올려펴며 손심다리기- 호흡하기 5주차 : 칼재비 빗장거리- 균형잡기 6주차 : 품밟기활개짓- 협응력 강화 7주차 : 굽고 찌차기 8주차 : 곧은발걸 두발낭상 9주차 : 덧걸이, 낚시걸이 칼잡이 10주차 : 헤치고 내차기, 크,게제치고 걸어차기 11주차 : 털미잡이, 털미걸이 12주차 : 택견 책본때 익히기 온절 13주차 : 세마치장단으로 품밟기활개짓 14주차 : 자진모리장단으로 품밟으며발걸 15주차 : 마주메기기 16주차 : 택견 본때뵈기 앞엿거리 8마당보기와 수련생 각각의 맞춤 건강동작 알아보기.	
기타 필요사항 (개강준비물 등)	