

2023학년도 1학기 SNU FUN 'ACRO FUN' 강의계획서

종 목	맨몸운동 및 아크로바틱	대 상	운동을 사랑하고 도전을 즐기는 사람은 누구나	강 사 [연락처]	김한솔 [010-4715-3628]
강좌명	Acro Fun				
수업시간 및 요일	월/수 20:00-21:30	수업 장소	71-1동 체조장 (101호)	비고	❖ English instruction also available
학 력	- 서울대학교 사범대학 체육교육과 박사 과정 (글로벌스포츠매니지먼트) - 서울대학교 사범대학 체육교육과 석사 졸업 (글로벌스포츠매니지먼트) - 서울대학교 사범대학 체육교육과 학사 졸업				
관련 자격증 및 경력	- [2016] 서울대학교 체조부 주장 - [2016] 제41회 KBS배 전국체조대회 여자대학부 도마 2위 / 개인종합 3위 - [2015] 전국대학 체조 선수권대회 여자대학부 단체전 2위 / 개인종합 3위 - [2006-2011] 영국 유소년 국가대표 기계체조 선수				
강좌 개요 및 목표	[강좌 개요] 본 강좌에서는 맞춤수업을 통해 맨몸운동의 기초부터 여러 가지 아크로바틱 기술들을 체계적이고 안전하게 배울 수 있다. 이러한 기술들을 구현하기 위해 다양한 맨몸운동을 통해 체력을 키우고 유연한 몸과 탄력 있는 근력을 만든다. [강좌 목표] - 운동신경 개발을 통한 성취감과 자기효능감 증진 - 신체의 균형감각과 신체 탄력성 발달 - SNS 업로드 가능할 정도의 기술 습득 - 그룹 운동을 통해 수강생들의 친밀감 형성				
비 고	수강생 준비 사항: 편한 운동복, 맨발을 원칙으로 하되 필요시 체조화 착용 가능				

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1 차시	○ 최종 목표 기술 제시 및 시범 ○ 앞구르기/뒤구르기 응용	오리엔테이션 및 강의 소개
2 차시	○ 상체 힘과 복근 힘 키우기 ○ 머리서기의 이해 및 연습	
3 차시	○ 하체 근력 키우기 ○ 물구나무서기의 이해	
4 차시	○ 근력 위주의 동작으로 체력 기르기 ○ 물구나무서기 연습 및 응용	
5 차시	○ 전신이완 스트레칭 ○ 손짚고 옆돌기/손짚지 않고 옆돌기 응용	
6 차시	○ 상체 힘과 복근 힘 키우기 ○ 측전(도움닫기) 응용	
7 차시	○ 하체 근력 키우기 ○ 핸드스프링의 이해	
8 차시	○ 근력 위주의 동작으로 체력 기르기 ○ 핸드스프링 연습 및 응용	
9 차시	○ 전신 밸런스 잡기 ○ 앞 공중 돌기의 이해	
10 차시	○ 전신이완 스트레칭 ○ 앞 공중 돌기 연습 및 응용	
11 차시	○ 상체 힘과 복근 힘 키우기 ○ 백핸드스프링의 이해	
12 차시	○ 하체 근력 키우기 ○ 백핸드스프링 연습 및 응용	
13 차시	○ 근력 위주의 동작으로 체력 기르기 ○ 뒤 공중 돌기의 이해	
14 차시	○ 전신이완 스트레칭 ○ 뒤 공중 돌기 연습 및 응용	
15 차시	○ 상체 힘과 복근 힘 키우기 ○ 트램폴린 체험 1	
16 차시	○ 하체 근력 키우기 ○ 트램폴린 체험 2	
17 차시	○ 근력 위주의 동작으로 체력 기르기 ○ 연결기 텀블링 1	
18 차시	○ 전신 밸런스 잡기 ○ 연결기 텀블링 2	마무리 및 인사

#부상걱정없이 아크로바틱기술 연습을 위한 최적의 시설



#이색적인 운동을
해보고 싶으신 분

#물구나무서기를 제대로
배우고 싶으신 분

#공중 돌기에 대한
로망이 있으신 분



캠퍼스 활력발전소

스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU