

펜싱

▣ 주별 수업계획

주	주 별 수업 계획	비고(교수법, 기자재)
1	1) 강의제목 : 종목별 펜싱의 유래 2) 강의주제 : 종목별 펜싱이 탄생하게 된 이유 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 에페(전쟁에서 먼저찌르기로 시작), 사브르(전쟁,기마병이 발은살리고 상대만 찌르거나 빼기) 이 두 종목에서 변형되어 플러레(몸통만찌르기로 룰변형), 워다운 및 스트레칭	교재또는 강의
2	1) 강의제목 : 펜싱 앙가르드 2) 강의주제 : 펜싱자세 앙가르드와 기본자세 및 용어 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 펜싱자세 앙가르드와 기본자세, 용어를 숙지하고 자세를 배우며 반복, 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)
3	1) 강의제목 : 공격부위별 명칭 2) 강의주제 : 공격시 부위별 명칭을 알고 용어숙지 후 실전연습 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 공격시 부위별 명칭을 알고 용어숙지 후 실전연습으로 찌르기 가르프, 씹스, 옥타브, 광트 등, 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)
4	1) 강의제목 : 부위별방어명칭 2) 강의주제 : 아따그(공격)와 빠라드(빠라드), 폼프르아따그(역습) 알기 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 아따그로 찌르기 가르프, 씹스, 데가체, 빠라드(막고, 잡고, 찌르기 씹소포지션, 옥타브다니엘) 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)
5	1) 강의제목 : 암터치 타이밍과 기술 2) 강의주제 : 0.04초의 기술 암터치 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 배운 기본동작으로 반복 후 칼을들고 상대가 찌르기 공격을 할 때 역습을 하며 상대의 입을 먼저 찢어서 역습의 성공타이밍 알기, 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)
6	1) 강의제목 : 전신의 휴효면인 발터치기술 2) 강의주제 : 상대의 발을 찌르기 하여 점수 획득해보기 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 배운 기본동작으로 반복 후 칼을들고 어떤상황에서 상대방의 발을 공격할 수 있는지 실전으로 활용(상대가 막을 때 또는 나올 때), 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)
7	1) 강의제목 : 하나, 둘 로 상대방 속이기 2) 강의주제 : 본능적으로 하나를 막는다 그렇다면 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 배운 기본동작으로 반복 후 칼을들고 실전연습을 할 때 누구나 다 한동작으로 찌르기를 하면 당하지 않기 위해 막게된다. 이럴 때 응용할 수 있는 하나, 둘로 스텝과 칼의 돌아가 찌르기로 상대에게 공격 성공하기, 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)
8	1) 강의제목 : 복합공격 대처하기 2) 강의주제 : 상대의 수싸움을 이길 수 있는 방법 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 배운 기본동작으로 반복 후 칼을들고 상대가 단순동작으로 나오는지 복합동작으로 나오는지 판단후 단순동작일때는 빠라드로 대처하고 복합동작일때는 암찌르거나 가르프 찌르기로 단순하게 역습으로 대응하기, 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)
9	1) 강의제목 : 개인전 룰 알기 2) 강의주제 : 개인예선전 리그전과 토너먼트 15점 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 배운 기본동작으로 반복 후 칼을들고 개인예선전을 나누어 5포인트 리그로 돌아가며 게임 뒤기 후에 예선 순위에 대한 결과로 토너먼트 15점 진행으로 룰 알고 실전경험 해보기, 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)

주	주 별 수업 계획	비고(교수법, 기자재)
10	1) 강의제목 : 단체전 룰 알기 2) 강의주제 : 3~4명씩 팀을 이루어 단체전을 해보자 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 배운 기본동작으로 반복 후 3~4명씩 팀을 이루어 단체전을 진행하며 이때 점수는 5점릴레이로 되며 지고있는 선수는 해당 라운드의 점수까지 3분의 시간안에 채울 수 있다. 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)
11	1) 강의제목 : 펜싱경기시 경고사항 2) 강의주제 : 경고사항을 숙지하여 불리하지 않는 게임을 진행하기 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 배운 기본동작으로 반복 후 개인이나 단체게임을 진행시 경고사항들은 연출하여 숙지하기 한번경고 후 다른이유로 경고를 받았을 경우 경고연결로 보며 두 번째 경고부터는 투셰(실점)으로 상대방에게 점수가 올라간다. 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)
12	1) 강의제목 : 실전대회 시뮬레이션 2) 강의주제 : 대회에 참여했다 가정하에 대회처럼 시합하기 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 배운 기본동작으로 반복 후 대회에 참여했다 가정하에 대회처럼 시합하기 예선전 5점 리그전, 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)
13	1) 강의제목 : 토너먼트 경기15점 2) 강의주제 : 예선전에 이어 토너먼트로 결승까지 가보자 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 배운 기본동작으로 반복 후 지난예선 순위로 토너먼트를 진행하여 경고사항을 적용하여 결승까지 15점으로 진행, 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)
14	1) 강의제목 : 팀별 나누어 단체전 경기 2) 강의주제 : 팀별 나누어 단체전 경기로 우승팀 가리기 3) 강의세부내용(자세히) : 워업 후 배운 기본동작으로 반복 후 팀을 이루어 단체전경기를 토너먼트로 진행하여 우승팀 가리기, 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)
15	1) 강의제목 : 펜싱이 생활체육 등급 2) 강의주제 : 펜싱이 생활체육으로 자리잡음과 동시에 동호인대회 활성화 3) 강의세부내용(자세히) : 워업과 기본동작으로 몸풀고 개인별 프리게임으로 진행 후 펜싱이 생활체육으로 자리잡음과 동시에 동호인대회 활성화 됐으며 대회출전도 가능하며 더이러 펜싱동호인으로 펜싱활동 안내, 워다운 및 스트레칭	실습 50,000원 (1회~15회)

■ 강의 일시 : <주간>화요일, 10:00~12:00

■ 강의료 : 300,000

■ 주교재 : 용어카드