

강의 계획서

☐ 성 명 (정 민 숙)

☐ 종 목 / 강좌명 (필라테스)

구 분	내 용	비 고
강좌의 특성 (구체적으로)	필라테스요가 수련을 통하여 전신스트레칭과 몸의 불균형을 바로잡고 몸의 에너지를 키워준다.특히 잘못된 습관으로 굳어진 자세를 교정하며 올바른 자세를 갖기위한 척추교정과 골반교정에 중점을 둔다. 특히 몸의 중심부인 파워하우스를 강화시켜 전신의 근육의 균형적인 발달과 혈액순환에 도움이 되게한다.	
일일 강의계획	1.호흡법과 상체스트레칭-호흡법, 목운동, 어깨운동, 손목운동, 앉아서 옆으로 기울이기, 상체비틀기 2.하체스트레칭-허벅지뒤통근육,무릎,비복근 늘려주기, 골반의 발란스 잡기, 골반 스트레칭. 3.척추의측굴과 후굴,전굴,신전운동. (spine twist, saw, mermaid 자세) 4.core잡는 운동-corks crew, jack knife자세.V자 자세 5.복부운동-hundred.single leg stretch.knee stretch. 6.척추분절 운동-roll up.roll down, roll over. 7.hip up 운동-frog squeeze.one leg extension.double leg quick, bridge 자세 8.쟁기자세와 역 물구나무자세.비틀기자세로 마무리 9.명상.휴식	
월 단위 강의계획	1주;매트필라테스의 기본 동작-imprint와 흉곽호흡법설명.골반의 neutral과 중립자세.견갑골의 움직임을 조절하는 동작.척추분절동작. 2주; 요가 상체 스트레칭과 소도구(ball)를 이용한 척추 회전 (spine twist.mermaid 자세)척추 굴곡자세.척추 신전 자세. 3주;요가 하체스트레칭.소도구(bend)를 이용한 고관절의 유연성 동작(one leg circle,one leg lift). 척추 분절 동작(roll down.roll up) 복부운동(single leg stretch, knee stretch) 4주; 소도구(circle)를 이용한 상복부 운동, bridge 자세.내전근 강화 운동, 척추 신전 동작(swimming 자세) 5주; 매트필라 수업-골반의 균형을 잡는 자세, 기어가는 자세에서의 요가 동작, 햄스트링운동, 무릎피는 운동 6주;소도구(ball)를 이용한 허리강화 운동(tiny steps),복부강화운동(criss cross), 심복부강화운동(imprinting transition) 7주;소도구(bend)를이용한 side자세(전방,후방 사이드킥.아래쪽 다리들기).roll over, spine forward 동작. 8주;.소도구(circle)를 이용한 백조자세, 브리지자세, 한쪽 다리 일직선 스트레칭, 한쪽 다리로 원그리기, 앉아거 다리 뻗기.	