조준호, 조준현과 함께하는 하우 투 유도

■ 학습목표

생활 속에서 즐길 수 있고, 활용 가능한 다양한 유형의 유도 기술을 배워본다.

■ 강의 요약

최근 유도에 대한 일반인들의 관심과 인기는 어느 때보다도 높습니다.
하지만 유도라고 하면 다소 과격하고, 배우기 어렵다는 인식이 있습니다.
이에 본 콘텐츠에서는 생활 밀착형의 아이템을 중심으로 조금 더 쉬운 접근방법을 제시, 누구나 보다 쉽고, 보다 흥미롭게 유도를 받아들이며 나아가 생활 스포츠, 생활 무예로써 학습자들이 유도를 꾸준히 해나갈 수 있는 방법을 모색해봅니다.

■ 과정구성

1. 유도의 기초
유도복, 유도에서의 예법, 기본동작, 자세 등 유도의 기초에 대해 알아본다.

2. 유도 낙법 - 유도로 낙상을 예방하라!
구르고 매트에 꽂히는 운동이라 유도는 무섭다?!
유도의 기본 기술인 낙법을 통해, 몸의 균형을 잃거나 장애물에 걸려 넘어졌을 때 뼈와 머리 등의 신체를 보호하기 위한 방법을 배워본다.

3. 유도 메치기 - 유능제강(柔能制剛)을 익혀라!
유도를 하면 키가 크지 않는다?! NO!

온 몸을 유연하게 움직이는 전신 운동을 통해 오히려 혈액순환을 도와 성장을 촉진하는 유도!
유소년과 청소년의 성장에 도움이 되는 동작을 배워본다.

4. 유도 굳히기 - 몸의 균형을 잡자!
근력을 키워 탄탄하고 건강한 상 남자의 몸을 꿈꾸는 남성들과 군살을 줄이고 탄력을 높이고 싶은 여성 다이어터들이 가장 먼저 해야 할 일은? 바로 신체의 밸런스를 잡는 것!
몸의 밸런스를 바로 잡는 유도의 기술을 배워본다.

5. 유도 호신술 - 내 몸을 지키자
방어술의 무예 유도! 외부의 공격으로부터 자신을 지키기 위해 꼭 필요한 호신술을 배워본다.

6. 유도 연습법 - 기술 완성을 위한 훈련 황금비율
연습계획부터, 체력트레이닝까지 유도 기술 완성을 위한 훈련법을 알아본다.

7. 유도 전문가의 멘토링 - 하우 투 유도
부상 회복법, 근육 강화법, 훈련법 등 조준호, 조준현 선수만의 노하우를 제시하며 학습자들에게 멘토로서 조언을 건넨다.