

음악줄넘기

줄넘기의 효능

“ 줄을 가지고 음악에 맞춰 신체표현 해요! ”

종류 개인 짝 단체 줄넘기

수업일시 수,금 13:10~13:50

14:00~14:40

장점

- 1.신체를 균형있게 발달시킨다.
- 2.기초체력을 향상시키는 종합적 전신운동이다.
- 3.밝고 명랑한 성격이 형성되며 사회성이 길러진다.
- 4.신체의 지구력, 협응력이 발달한다.
- 5.친구와 함께 하면서 배려심과 협동심을 길러준다.

14:50~15:30



면역력 강화/ 성장판 자극
체중감소/ 스트레스해소

줄넘기 개인지참 합니다.

여러가지 스텝

개인줄넘기

더블터치

복합줄넘기

복수줄넘기

8자마라톤