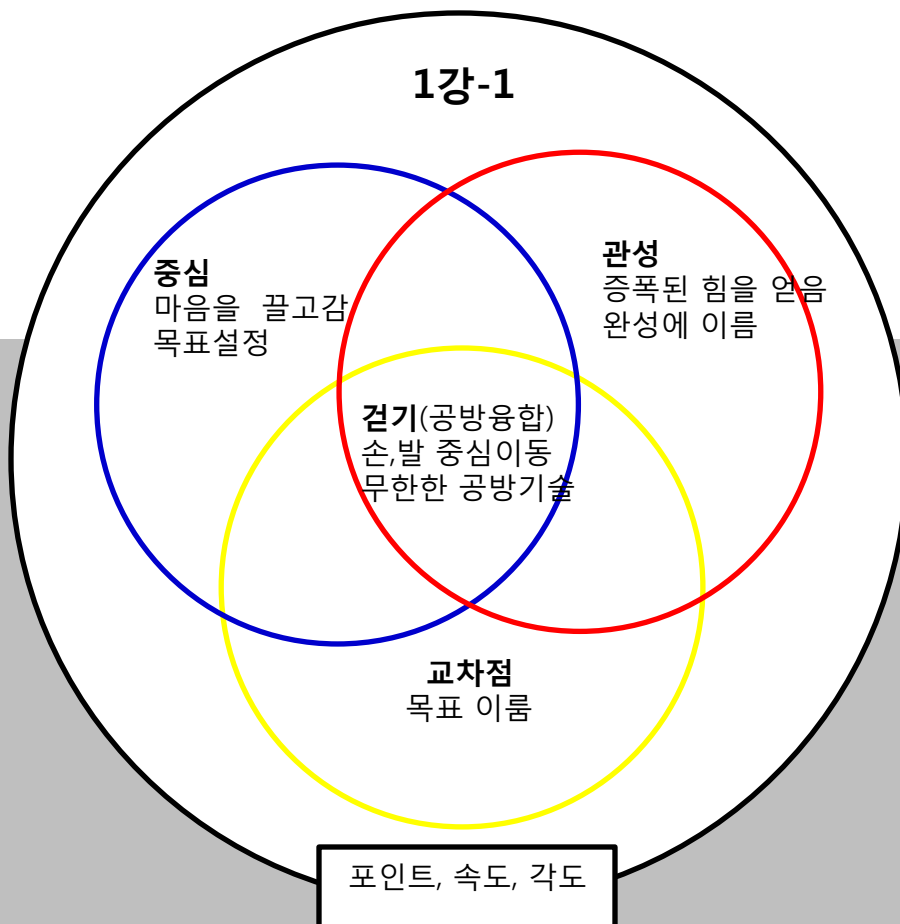


1차 강의 이론



- ◆ 특공무술을 말하다.
- ◆ 특공무술의 탄생비화
- ◆ 운동삼매경에 빠졌던 악동시절
- ◆ 백년전우, 동영상
- ◆ 영국잡지 4페이지
- ◆ DVD 이론 영상자료
- ◆ 8단계 이론

1차 강의 실기 (1)



1차 강의 실기 (2)



1강-2

등속
반복
지속적인 속근
단련

가속
위급한상황
폭발적인 큰 근육발달

세 수하기
손, 발 상하운동
방어기능 강화
몸과 밀착됨

중력
힘 빼기

손바닥에 숨는다.
찬것과 더운것이 있으면 변화된다.
자세를 낮춘다.

1강-3

흐름
갈 곳을 느낀다.
손목으로 방향제시

원심력
힘을 얻어낸다.
팔굽과 어깨를 사용

옷 입기
힘의 전달
공격을 유도하고
응용된 공격기술

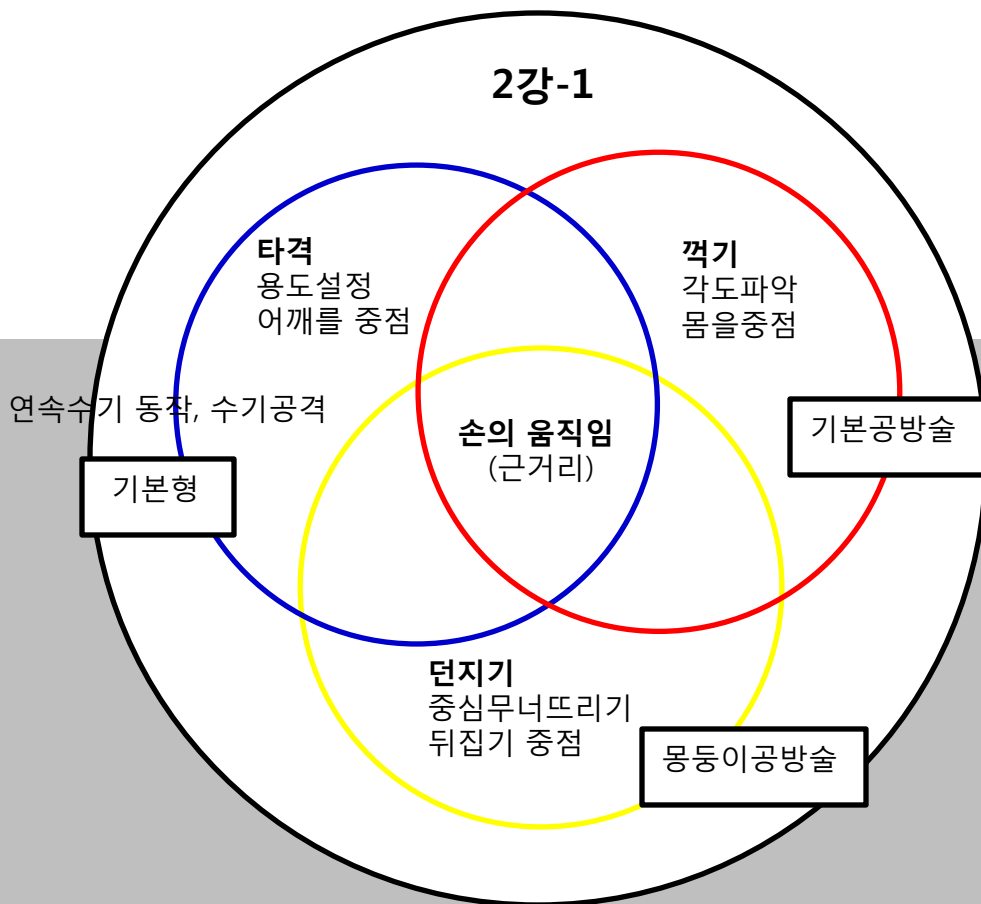
집중력
목표 정하기
평생하는 방법이 습관

2차 강의 이론



- ◆ 특공무술의 발전
- ◆ 특공무술을 사회무도로서 확대
- ◆ 특공무술 창시자가 되기까지
- ◆ 대회영상자료
- ◆ 태권도 타임지 4페이지
- ◆ DVD 유급자 영상자료(홍보)
- ◆ 기울기 이론

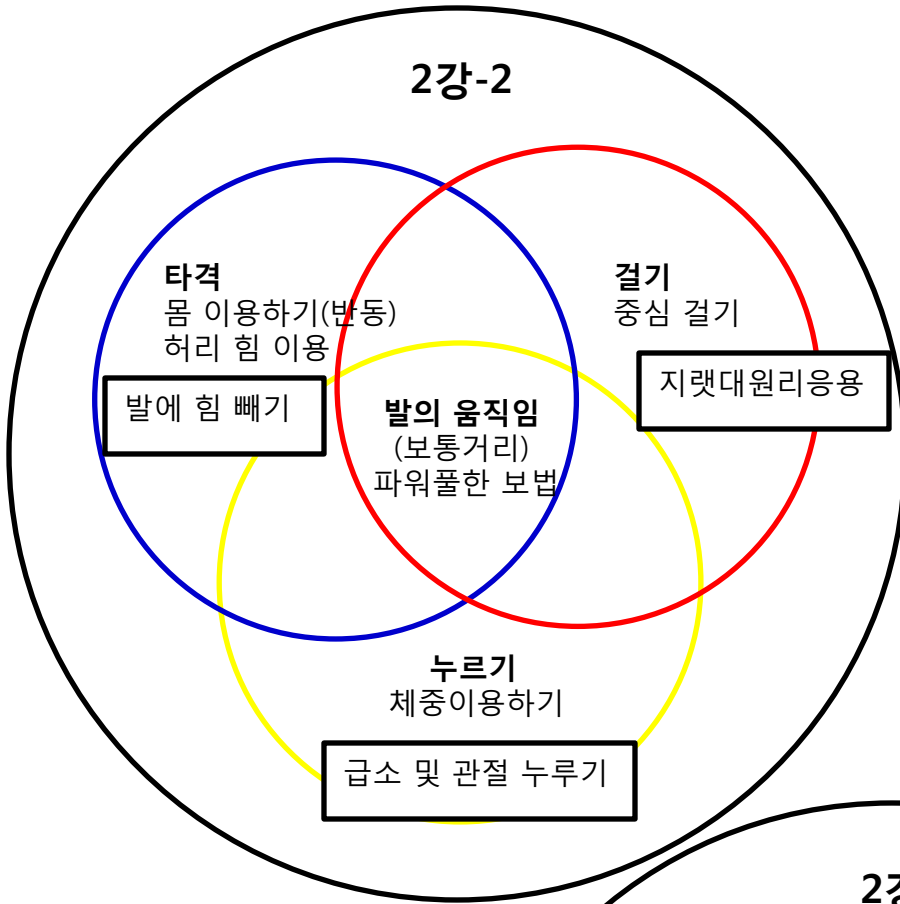
2차 강의 실기 (1)



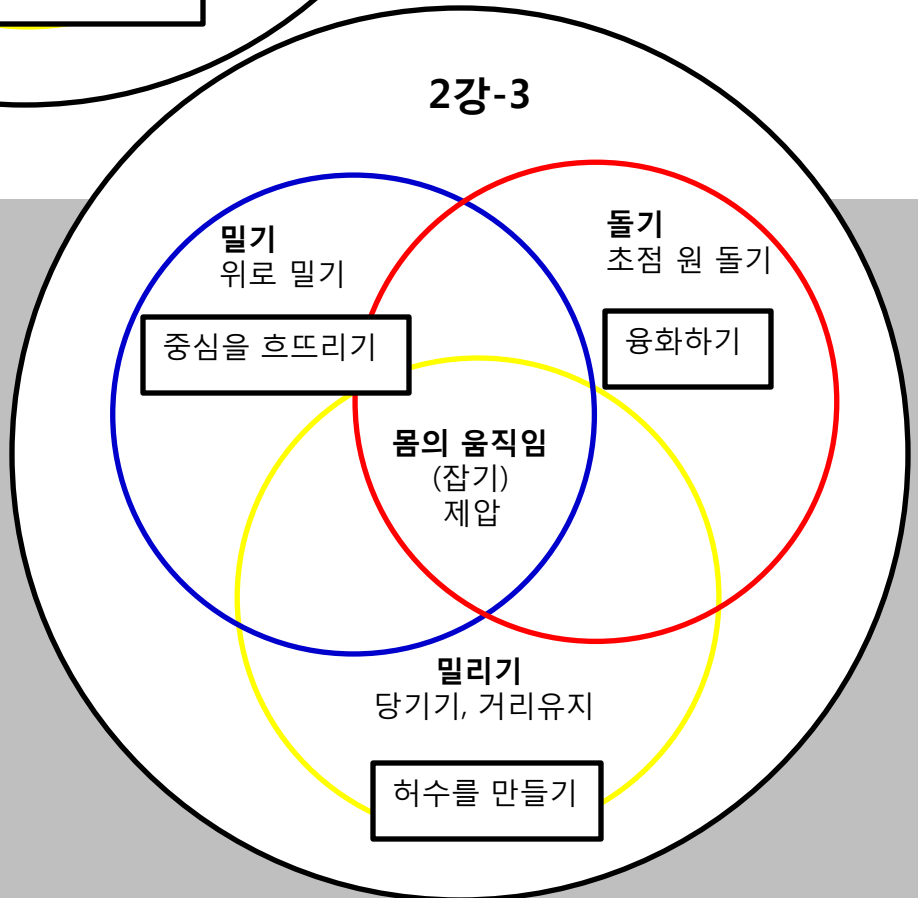
2차 강의 실기 (2)



2강-2



2강-3

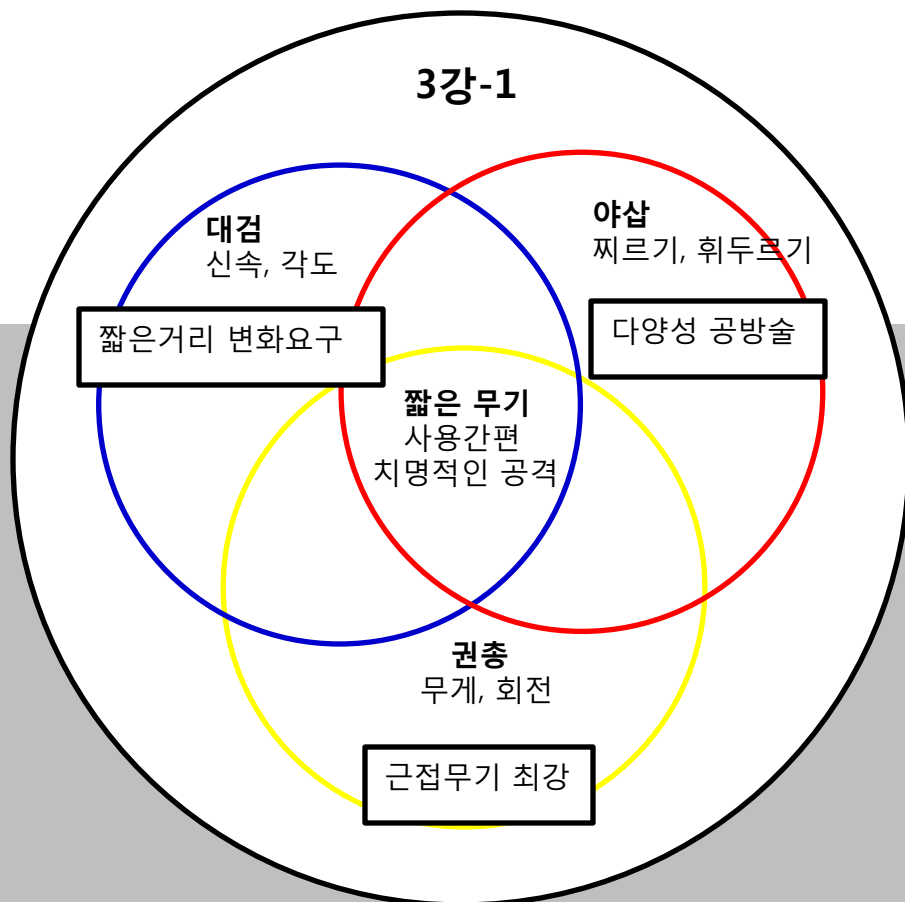


3차 강의 이론



- ◆ 통합화 노력과 저변확대
- ◆ 특공무술의 현황과 비전
- ◆ 전 세계를 대상으로 삼은 특공무술 전도사
- ◆ 말레이시아 잡지 4페이지
- ◆ DVD 유단자 영상자료(홍보)
- ◆ 신경 체계 이론

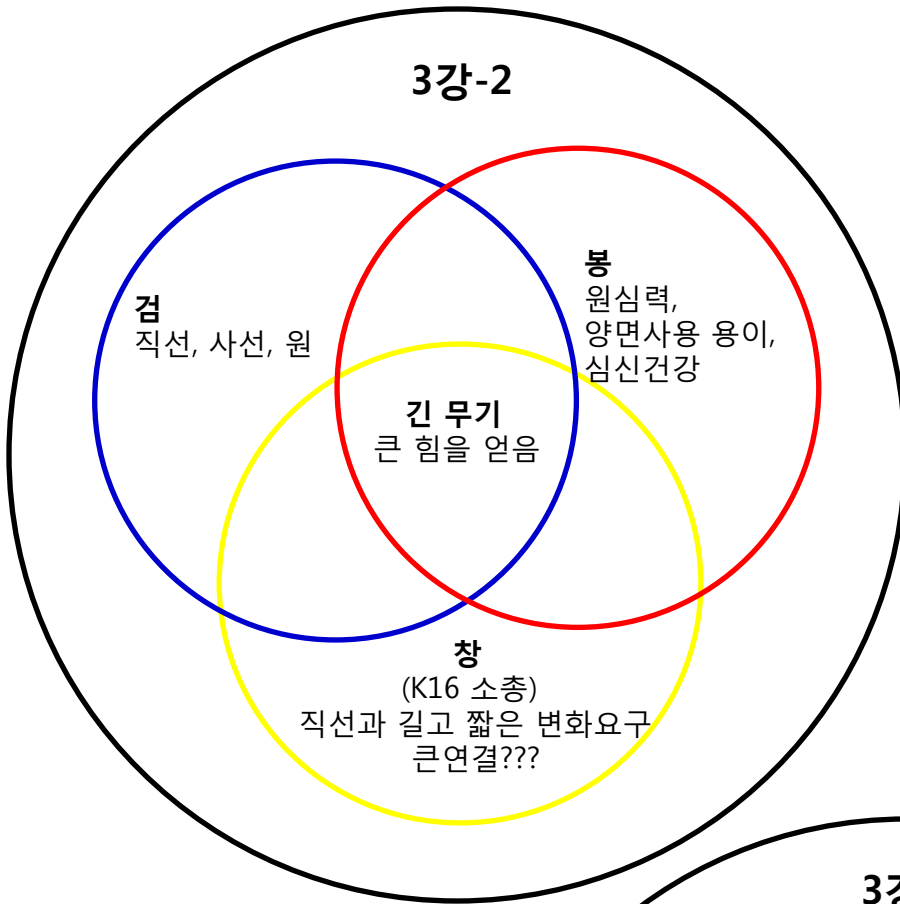
3차 강의 실기 (1)



3차 강의 실기 (2)



3강-2



3강-3

