

# 동아리 활동보고서

<b>활동명</b>	2025년 1학기 1차 정기운동		
<b>동아리분과</b>	체육분과	<b>동아리명</b>	KoJ
<b>활동시간</b>	2025.03.05 17:30~19:00	<b>비고</b>	
<b>활동목적</b>	동아리 회칙 제 3 조 1 항, 2 항에 의거한 정기 운동		
<b>활동내용 및 소감</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 : 경희대 국제 캠퍼스 인근에 소재한 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</li> <li>● 활동내용 : 2025년 첫 번째 활동으로 기존 부원들과 신입 부원들과의 첫 만남이었습니다. 도복이 없는 주짓수 입문자 분들도 있었기에 gi(도복) 주짓수 기술 보다는 No-gi(맨몸) 위주의 기술들을 수련하였습니다. 하위 포지션(클로즈 가드)에서의 기무라 , 기무라 스윙(힙범프 스윙), 스윙 이후 탑 마운트에서의 기무라 피니쉬 순서로 진행하였습니다. 1시간 정도의 기술 연습 후 입문자들은 주짓수의 기초적인 움직임을 더 배웠고 수련자들은 스파링을 진행하였습니다.</li> <li>● 소감 : 새 학기인 만큼 새로운 얼굴들이 많이 보였고 저번 학기보다 훨씬 더 많은 부원들과 운동할 수 있게 되어서 만족스러웠습니다. 처음 보는 숙련자 부원들끼리 첫 스파링을 진행할 때 다소 경쟁이 고조되어 부상의 위험이 있지 않을까 매우 걱정되었지만 부상자 없이 잘 마무리되어 안심되었습니다. 또한 입문자 부원들도 배움에 열정적인 모습을 보여주어 뿌듯했고 앞으로 더욱 알찬 활동을 계획해야겠다고 생각했습니다.</li> </ul> <p>* 기타 :</p>		

활동사진  
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )

# 동아리 활동보고서

활동명	2025년 1학기 2차 정기운동		
동아리분과	체육분과	동아리명	KoJ
활동시간	2025.03.12 17:30~19:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3 조 1 항, 2 항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	<p>● 장소 : 경희대 국제 캠퍼스 인근에 소재한 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>● 활동내용 : 저번 활동 때 배웠던 클로즈가드에서의 기무라 락, 기무라 스윙(힙범프 스윙)을 다시 복습하였습니다. 이후 클로즈 가드에서 오모플라타 전환방법과 피니쉬, 플라워 스윙이라는 기술을 새로이 수련했습니다. 저번 시간과 마찬가지로 기술수업 후 입문자들은 주짓수의 기초적인 움직임을 더 배웠고 수련자들은 스파링을 진행하였습니다.</p> <p>● 소감 : 저번 정기운동보다 더욱 많은 신입부원들이 들어와 주었고 입문자들도 금방 적응하고 배우는 모습을 보임으로 본 동아리가 더욱 활성화 되어감을 느꼈습니다. 이번 활동에서 많은 활동참석률을 보여 주었는데 다음 4월에 있을 타 대학과의 교류전에도 많이 참석해준다면 좋겠습니다.</p> <p>* 기타 :</p>		



활동사진  
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )

# 동아리 활동보고서

활동명	2025년 1학기 첫 번째 자율운동		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KoJ
활동시간	2025.03.15 10:00~12:00	비고	
활동목적	정기운동 외 자율운동을 통해 기술을 교류하고 실력을 향상시키기 위함		
활동내용 및 소감	<p>*장소 : 경희대 국제 캠퍼스 인근에 소재한 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>* 활동내용 : 이번 운동에서는 상위 포지션에서의 패싱 능력을 집중적으로 다루며, 참가자들이 패스 후의 안정적인 포지셔닝까지 신경 쓰도록 훈련하였습니다. 특히, 단순한 패스(토레안도 패스)에서 끝나는 것이 아니라 캠핑 포지션을 통한 컨트롤과 트라이팻 패스를 이용한 변칙적인 접근법까지 연습하였으며 연습후 스파링을 통해 실전적인 감각을 키우는 데 도움이 되도록 하였습니다.</p> <p>* 소감 : 자율운동임에도 불구하고 생각보다 많은 인원이 참여하여 적극적으로 훈련하는 모습을 보였으며, 다음 자율 운동에서도 기존 기술을 복습하면서 보다 실전적인 활용법을 익힐 예정입니다. 지속적인 훈련을 통해 다가오는 교류전에서도 좋은 결과를 낼 수 있도록 준비해 나가겠습니다.</p> <p>* 기타 :</p>		



활동사진  
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )

# 동아리 활동보고서

활동명	2025년 1학기 3차 정기운동		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KoJ
활동시간	2025.03.19 17:30~19:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	<p>● 장소 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>● 활동내용 도복을 착용한 Gi 주짓수 위주로 수련이 구성되었으며, 운동은 [준비운동 - 기본 패스 드릴 - 기술수업 - 스파링]의 순서로 체계적으로 이루어졌습니다. 기술수업은 주짓수스퀘어 관장님의 직접 지도 아래 진행되었으며, 토레안도 패스, 크로스 스텝 패스, 트라이팻 스윙 등 다양한 패스 기술을 집중적으로 연습하였습니다. 기술 훈련 이후에는 입문자들을 위한 기초 움직임 수련과 숙련자들의 자유 스파링이 병행되어, 전체적으로 수준에 맞춘 수련이 원활하게 이루어졌습니다.</p> <p>● 소감 이번 3차 정기운동은 상대적으로 실전 빈도가 높은 기초 기술 위주로 구성되어, 신입 부원뿐 아니라 기존 수련자들에게도 실질적인 도움이 되는 시간이었습니다. 특히 방어와 전환 중심의 기술들을 연습하면서 부상 위험을 줄이고, 이스케이프 능력을 향상시키는 데 초점을 맞출 수 있었습니다. 점차 참여 인원이 늘어나고 있는 만큼, 앞으로도 부담 없이 참여할 수 있는 분위기를 유지하고, 기술적 완성도와 동아리 유대감 두 측면 모두를 함께 끌어올릴 수 있도록 노력하겠습니다.</p> <p>* 기타 :</p>		

활동사진  
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )

## 동아리 활동보고서

활동명	2025년 1학기 4차 정기운동		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KoJ
활동시간	2025.03.26 17:30~19:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</li> <li>● 활동내용 [준비운동 - 가드 패스 드릴 - 기술수업 - 스파링]의 순서로 체계적으로 구성되었으며, 기술수업은 주짓수스퀘어 관장님의 지도 아래 실시되었습니다. 기술수업에서는 가드 리커버리부터 사이드 이스케이프, 그리고 압인 길로틴 초크와 일반 길로틴 초크 등 실전 활용도가 높은 서브미션과 디펜스 기술 위주로 진행되었습니다. 각 기술은 상황별 반응을 중심으로 반복 수련되었으며, 수련자들의 수준에 따라 응용과 피드백이 병행되었습니다. 기술 훈련 이후에는 입문자 부원들을 위한 기초 동작 연습과 숙련자 부원들의 자유 스파링이 동시에 이루어졌습니다.</li> <li>● 소감 이번 정기운동은 실전 상황에서 자주 마주하게 되는 가드 공방과 초크 대응 기술을 중심으로 진행되어, 수련자 모두에게 실질적인 도움이 되었던 수업이었습니다. 아직 참여하지 못한 부원들도 부담 없이 나올 수 있도록 지속적으로 독려하고 있으며, 최근 큰 일교차로 인해 컨디션 관리가 중요한 시기인 만큼, 안전하고 꾸준한 수련이 될 수 있도록 앞으로도 더욱 신경 쓸 예정입니다.</li> </ul> <p>* 기타 :</p>		



활동사진  
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )

# 동아리 활동보고서

<b>활동명</b>	2025년 1학기 5차 정기운동		
<b>동아리 분과</b>	체육 분과	<b>동아리명</b>	KoJ
<b>활동시간</b>	2025.04.02 17:30~19:00	<b>비고</b>	
<b>활동목적</b>	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
<b>활동내용 및 소감</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</li> <li>● 활동내용 이번 수련은 [준비운동 - 기술수업 - 스파링] 순서로 구성되었으며, 기술수업은 주짓수스퀘어 관장님의 직접 지도 아래 체계적으로 이루어졌습니다. 기술수업에서는 오픈가드 패스와 사이드 이스케이프 등 상대적으로 접근성과 응용도가 높은 포지션 전환 기술을 중심으로 연습하였으며, 이후에는 사이드 포지션에서의 백테이크, 리어 네이키드 초크, 백포지션에서의 라펠 초크 등 마무리 서브미션까지 연계된 고급 기술들도 함께 다루었습니다. 기술 연습 이후에는 수련자들의 숙련도에 따라 분리된 스파링 세션이 진행되었으며, 초급자는 반복 동작 중심의 훈련을, 상급자는 실전 감각을 높일 수 있는 자유 스파링을 통해 기술을 점검하는 시간을 가졌습니다.</li> <li>● 소감 이번 정기운동은 가드에서의 전개와 백포지션 컨트롤, 그리고 초크 피니시로 이어지는 연결 동작의 중요성을 되짚어보는 유익한 시간이었습니다. 다양한 레벨의 수련자들이 각자의 속도에 맞춰 기술을 습득할 수 있도록 진행되었고, 집중력 있게 임해준 부원들 덕분에 훈련 밀도도 높았습니다. 앞으로도 포지션별 흐름을 이해하는 데 도움이 되는 주제로 수업을 구성해나갈 계획입니다.</li> </ul> <p>* 기타 :</p>		

활동사진  
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )

# 동아리 활동보고서

활동명	2025년 1학기 성균관대(JJAS) x 경희대(KOJ) 주짓수 동아리 교류전		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KoJ
활동시간	2025.04.02 17:30~19:00	비고	성균관 대학교 주짓수 동아리 JJAS와 합동훈련
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 수원시 인계동 뫼비우스 주짓수 체육관</li> <li>● 활동내용 양측 총합 35 명의 부원들이 모여 활기찬 분위기 속에서 운동을 이어갔습니다. 운동은 [준비운동 - 드릴 - 기술수업 - 스파링] 순서로 진행되었고, 기술수업은 JASS 회장님의 지도 하에 탑스핀 패스를 중심으로 이루어졌습니다. 한 가지 기술을 5분, 10분씩 길게 반복하여 연습하는 방식으로 구성되었습니다. 스파링에서는 처음 보는 수련자들끼리 다치지 않도록 조심하도록 당부하여 진행하여 부상자가 나오지 않게 조심하였습니다.</li> <li>● 소감 부상 없이 모두가 즐겁게 땀 흘리는 토요일 오후의 시간이 되었으며, 참가자들은 기술의 정교함과 응용력을 체감하며 보다 깊이 있는 수련을 경험할 수 있었습니다. 또한 교류를 통해 각 동아리의 분위기와 훈련 방식에 대한 이해도 함께 넓힐 수 있었습니다. 추후에도 JASS 와의 지속적인 교류가 이어지기를 기대하며, 이번 교류전을 통해 서로가 좋은 자극을 주고받는 의미 있는 시간이 되었습니다.</li> </ul> <p>* 기타 : 인계동 뫼비우스 체육관을 대관</p>		

활동사진

(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )

# 동아리 활동보고서

활동명	2025년 1학기 6차 정기운동		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KoJ
활동시간	2025.04.09 17:30~19:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	<p>● 장소 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>● 활동내용 기술수업에서는 클로즈 가드에서 니של드로의 전환을 기본 흐름으로 설정한 뒤, 그에 따른 스윙 3 종류를 집중적으로 수련하였습니다. 니של드를 만들기 위한 무릎 위치 선정, 상체 각도 확보, 상대 중심 무너뜨리기까지 각 단계별 디테일을 강조하며 드릴이 진행되었고, 그 흐름 속에서 기초적인 벨리 스윙, 타이밍 스윙, 언밸런싱 응용 스윙을 연습하였습니다. 스윙 성공 후에는 탑 포지션으로의 전환과 압박 유지 방법도 함께 다루며, 단순한 동작 습득이 아닌 포지션 이해와 응용 중심의 수련으로 구성되었습니다. 기술수업 이후에는 입문자 및 숙련자 수준에 따라 나뉘어 자유 스파링과 제한 스파링이 진행되었습니다.</p> <p>● 소감 운동 내내 집중력 있는 기술 연습과 즐거운 분위기의 스파링이 이어졌고, 꾸준히 참석해주는 부원들이 점점 늘어나 동아리의 결속력이 깊어지고 있음을 느낄 수 있었습니다. 시험기간이 다가오는 바쁜 시기임에도 불구하고 운동에 적극적으로 참여해준 모든 부원들에게 감사드리며, 앞으로도 기초와 실전을 아우르는 훈련이 균형 있게 진행될 수 있도록 더욱 세심히 준비하겠습니다.</p> <p>* 기타 :</p>		



활동사진

(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )

# 동아리 활동보고서

활동명	2025년 1학기 7차 정기운동		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KoJ
활동시간	2025.04.16 17:30~19:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	<p>● 장소 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>● 활동내용 운동은 [준비운동 - 기술수업 - 스파링] 순으로 구성되었으며, 기술수업은 주짓수스퀘어 관장님의 지도 하에 이루어졌습니다. 이번 기술수업에서는 버터플라이 가드 세팅을 출발점으로 하여 하프 버터플라이 혹은 스윙으로 연결되는 흐름을 다루었고, 이어서 버터플라이 가드 패스 및 오버 언더 패스까지 수비 전환과 패스 기술까지 함께 수련하였습니다. 각 기술은 상황별 디테일을 강조하며 반복 연습되었고, 탑과 바텀 포지션 양쪽 모두에 대한 이해를 높이는 데 중점을 두었습니다. 기술 연습 후에는 숙련도에 따라 파트너를 나누어 자유 스파링이 진행되었습니다.</p> <p>● 소감 이번 수업은 시험기간 직전 마지막 정기운동이었기에 평소보다 참석 인원이 적었지만, 그만큼 밀도 있는 기술 수련과 집중력 있는 스파링이 가능했습니다. 시험 전의 바쁜 시기에도 운동에 참여한 부원들의 열정 덕분에 후끈한 에너지 속에서 운동을 마무리할 수 있었습니다.</p> <p>* 기타 :</p>		

활동사진  
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )

# 동아리 활동보고서

활동명	2025년 1학기 8차 정기운동		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KoJ
활동시간	2025.04.30 17:30~19:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	<p>● 장소 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>● 활동내용 운동은 [준비운동 - 기술수업 - 스파링]의 구성으로 이루어졌으며, 기술수업은 주짓수스퀘어 관장님의 지도 아래 진행되었습니다. 이번 수업에서는 토레안도 패스를 통해 탑 포지션을 확보하는 흐름을 시작으로, 시팅 앵클훅에서의 밸런스를 무너뜨리는 스윙 전환을 연습하였습니다. 이후 싱글렉 안다리(트립)를 통해 상대 중심을 깨뜨린 후 탑 마운트로 연결하고, 마무리로 암바까지 이어지는 일련의 전환과 서브미션 흐름을 반복적으로 훈련하였습니다. 각 기술은 움직임의 연결성과 상황 인식에 초점을 맞추어 진행되었으며, 실전 상황에 적용 가능한 형태로 지도되었습니다. 기술 연습 이후에는 파트너를 나누어 자유 스파링이 진행되었습니다.</p> <p>● 소감 이번 정기운동은 시험이 끝난 직후 처음으로 진행된 수련이었기에 많은 부원들이 다시 모여 함께 땀 흘릴 수 있었던 활기찬 시간이었습니다. 특히 처음 동아리 활동에 참여한 부원들도 여럿 있었는데, 모두 낯설지 않게 어우러져 집중력 있게 수련에 임하는 모습이 인상 깊었습니다. 곧 진행될 첫 친목 행사인 뒷풀이를 앞두고 서로 더 가까워질 수 있는 계기가 마련되고 있는 만큼, 동아리의 분위기가 점차 단단해지고 있다는 것을 느낄 수 있었습니다. 새로운 학기 중반을 향해 가는 지금, 모두가 더 즐겁고 안전하게 수련할 수 있도록 노력하겠습니다.</p> <p>* 기타 :</p>		



활동사진

(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )

# 동아리 활동보고서

활동명	2025년 1학기 9차 정기운동		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KoJ
활동시간	2025.05.07 17:30~19:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	<p>● 장소 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>● 활동내용 운동은 [준비운동 - 기술수업 - 스파링]의 순서로 구성되었으며, 기술수업은 주짓수스퀘어 관장님의 지도 아래 체계적으로 진행되었습니다. 이번 수업에서는 싱글렉 X 가드를 중심으로, 해당 포지션에서의 진입(엔트리), 균형을 무너뜨리는 스윙, 그리고 X 가드로의 전환까지 일련의 흐름을 연습하였습니다. 수비자의 리액션에 따라 상황을 유동적으로 전개할 수 있도록 다양한 시나리오를 반복 훈련하며, 포지션 유지와 전환 능력을 높이는 데 중점을 두었습니다. 이후 진행된 스파링에서는 배운 기술을 실전에 적용해보며 각자 감각을 점검하는 시간을 가졌습니다.</p> <p>● 소감 따뜻한 날씨와 함께 시험이 끝나고 여유가 찾아온 가운데, 캠퍼스는 축제 분위기로 활기를 띠고 있었습니다. 그와 맞물려 운동에도 다시 많은 인원이 참여하며 활발한 분위기가 이어졌습니다. 꾸준히 참석해주는 부원들은 확실히 기술에 대한 감이 올라오는 모습이 보였고, 바쁜 일상 속에서도 일주일에 두 시간만 투자하면 얻어갈 것이 많은 시간이라는 걸 다시금 느끼게 되는 하루였습니다.</p> <p>* 기타 :</p>		

활동사진  
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )

# 동아리 활동보고서

활동명	2025년 1학기 10차 정기운동		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KoJ
활동시간	2025.05.12 17:30~19:00 2025.05.14 17:30~19:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</li> <li>● 활동내용 운동은 [준비운동 - 기술수업 - 스파링] 순서로 이루어졌으며, 기술수업은 주짓수스퀘어 관장님의 지도 아래 체계적으로 운영되었습니다. 이번 수업은 싱글 엑스 가드에 집중하여, 해당 포지션에서의 앵클락 서브미션, 신투신 싱글엑스 전환 및 엑스 가드로의 연결, 그리고 엑스 가드 패스와 트라이팻 스웝을 활용한 카운터 대응까지 다양한 시나리오를 연습하였습니다. 각각의 기술은 포지션 유지, 전환, 서브미션까지 자연스럽게 이어질 수 있도록 반복적으로 훈련되었고, 스파링 시간에는 수업 내용을 실전에 적용해보며 감각을 익히는 시간을 가졌습니다.</li> <li>● 소감 이번 주는 정기운동이 두 번 진행되며 부원들과 더욱 밀도 높은 훈련을 함께할 수 있었던 소중한 시간이었습니다. 한낮 기온이 점점 올라가며 더워지기 시작했지만, 햇빛 피해서 도장 안에서 땀 흘리는 시간만큼은 오히려 시원하고 개운하게 느껴졌습니다. 그동안 수요일 운동 시간이 맞지 않아 참여가 어려웠던 부원들도, 앞으로 월요일 운동이 정례화될 수 있도록 투표제로 운영 예정이니 많이 참여해주시길 바랍니다. 아직 실력에 자신이 없는 부원들도 걱정 없이 와도 되는 분위기이며, 수준에 맞게 한 명씩 맞춰가며 수련을 진행하고 있으니 더 많은 참여를 기대합니다</li> </ul> <p>* 기타 :</p>		

활동사진

(3매 이상)







동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )

## 동아리 활동보고서

활동명	2025년 1학기 10차 정기운동		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KoJ
활동시간	2025.05.19 17:30~19:00 2025.05.21 17:30~19:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	<p>● 장소 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>● 활동내용 운동은 [준비운동 - 기술수업 - 스파링]의 순서로 구성되었으며, 기술수업은 주짓수스퀘어 관장님의 지도 아래 체계적으로 진행되었습니다. 이번 수업에서는 클로즈 가드 상황에서의 전개를 중심으로, 클로즈 가드 패스를 시작으로 한 머슬 스윙, 셀로우 오모플라타 스윙, 하이 가드에서의 암바 연결까지 다양한 흐름을 반복적으로 연습하였습니다. 각 기술은 상대의 리액션에 따른 대응 전환과 포지셔닝 유지에 초점을 두어, 안정적인 상위 포지션 확보와 서브미션 연계까지 완성도 있게 다루었습니다. 연습 후에는 자유 스파링을 통해 기술 적용 능력을 점검하고 실전 감각을 끌어올릴 수 있는 시간을 가졌습니다.</p> <p>● 소감 완연한 여름 날씨 속에서 진행된 이번 주 운동은, 남은 학기 활동이 단 2회뿐이라는 아쉬움과 함께 더욱 집중력 있는 분위기 속에서 이루어졌습니다. 곧 기말고사와 종강이 다가오는 시기이지만, 그만큼 소중한 시간을 함께 보내며 동료들과 호흡을 맞출 수 있었던 의미 있는 시간이었습니다. 남은 두 번의 운동도 유종의 미를 거둘 수 있도록, 모든 부원들이 끝까지 즐겁고 부상 없이 참여해주시길 바랍니다. 꾸준히 나와주시는 분들은 기술적으로도 큰 성장폭을 보이고 있어 앞으로가 더욱 기대됩니다.</p> <p>* 기타 :</p>		

활동사진  
(3매 이상)







동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )

# 동아리 활동보고서

활동명	2025년 1학기 12차 정기운동		
동아리분과	체육분과	동아리명	KoJ
활동시간	2025.06.04 17:30~19:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	<p>● 장소 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>● 활동내용 이번 운동은 학기 마지막 정기운동으로, [준비운동 - 드릴 - 기술수업 - 스파링] 순서로 마무리까지 일관된 흐름으로 진행되었습니다. 기술수업은 주짓수스퀘어 관장님의 지도 아래 남북 포지션에서의 리커버리, 그리고 리커버리를 차단하기 위한 사이드 컨트롤 상황에서의 칸토 초크와 암바 연결을 중심으로 진행되었습니다. 방어와 공격 양 측면의 움직임을 번갈아 연습하면서, 상위 포지션에서의 압박과 서브미션 전개 능력을 함께 다질 수 있었습니다. 이후에는 자유 스파링을 통해 기술의 실전 활용 능력을 점검하며 이번 학기 수련을 마무리하였습니다.</p> <p>● 소감 이번 학기는 정말 빠르게 지나간 듯합니다. 정식 동아리 등록 이전이라 홍보나 외부 활동은 다소 제한적이었고, 시험과 과제 일정 속에서 운동 외 활동은 거의 이루어지지 못했지만, 그럼에도 꾸준히 참여해주신 분들 덕분에 내부적인 흐름은 탄탄하게 다져졌습니다. 특히 매회 참석해주신 분들의 얼굴과 성장 과정을 지켜볼 수 있었던 것이 무엇보다 소중한 기억으로 남습니다. 다음 학기에는 보다 체계적인 프로그램과 외부 활동도 계획하고 있으며, 새롭게 시작될 동아리 공식 운영 속에서 더 많은 부원들과 활기찬 분위기를 함께 만들어가고자 합니다.</p> <p>* 기타 :</p>		

활동사진

(3매 이상)







동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전승훈 ( 인 )