

Ⅱ. 유소년 육상 선수용 안내서





1. 일반 사항(To be read first)



머 리 말

IAAF는 여기에 유소년들을 위한 하나의 집합적 훈련의 형태를 제시한다. 이 집합적 형태의 훈련은 2001년 IAAF 워크숍에서 제안되었다.

당신이 보게 될 이 CD는 아이들과 리더, 강사들을 포함한 제반 유소년 육상의 효율성 제고를 위한 것이다.

이 새로운 형태의 훈련 모임은 실제 아이들의 신체적 발달을 위한 다는 점에 초점을 맞추게 된다. 이것은 우리의 아이들을 스포츠에 흥미를 갖게 할 아주 훌륭한 수단이 될 것이다.

어떻게 실제 유소년들을 위한 육상을 만들 것인가의 문제에 관해 IAAF 워크숍에서는 중간적 난이도의 단체 훈련이 육상의 실재성을 잘 이룰 수 있게 해준다는 점에 주시하게 되었다. IAAF는 이러한 큰 틀에 따라 교육과 훈련에 있어서의 커리큘럼을 제공하게 되었다.

다음은 유소년 육상의 기본 원칙으로 유소년들의 훈련의 적용에 있어서 꼭 지켜야 할 사항들이다.

- 이것은 팀을 기반으로 한 경쟁으로 어떠한 개인적 평가도 들어가지 않게 되어서는 안 된다.
- 모든 유소년이 참가해야만 한다.
- 팀은 골고루 섞여야 한다.
- 중간 탈락이 없이 진행된다.
- 훈련은 유소년들의 신체적 수준에게 알맞게 구성되어야 한다.
- 매 훈련 순간 마다 나오는 결과들은 바로바로 입으로 불려지고 나중에 총계를 내는데 용이 하도록 체계적으로 기록되어야 한다.
- 훈련은 최대 2시간을 넘지 않는다.
- 훈련은 꼭 스타디움이 아닌 어떠한 장소에서도 실시 될 수 있다.

IAAF는 불규칙하고 임의적인 훈련은 실패로 이어질 가능성이 크기 때문에 훈련에 있어서 이러한 기본규칙이 반드시 지켜져야 한다는 사실을 강조한다.

이러한 형태의 유소년 육상의 실제적 적용을 돕기 위해 이 CD는 많은 양의 정보를 제공하며 발생할 수 있는 여러 의문점들을 해결 해 준다.

IAAF는 7세에서 15살 사이의 어린 아이들을 위한 육상 프로그램을 만들었다. 이 유소년 육상은 아이들의 기대수준에 맞춰서 아이들에게 알맞은 교육적이고 재미있는 활동을 표방한다.

모든 훈련 참가자를 위해, 훈련 목표는 다음과 같이 명확히 정해진다.

- 건강해 지고 정확한 운동 능력을 갖게 되는 것.
- 다양한 사회적 그룹 안에서 잘 어울리게 되는 것.
- 다양한 문화를 접하게 되는 것
- 육상 활동을 통한 자기 성취

첫 번째 부분은 7세에서 11살 사이의 어린 아이들을 위한 것이다. 이 연령대를 위해서는 어른을 위한 육상이 아닌 다른 형태의 체육학적 접근이 이루어 져야만 한다.

IAAF는 훈련 팀 구성에 있어 유소년 육상의 근본정신을 지키기 위해 몇 가지 요소들을 충족시키기를 권장한다.

- 훈련은 아이들을 중심으로 돌아가야 한다.
- 모든 훈련에의 모든 아이들의 참가해야 한다.
- 개인 결과가 아닌 팀 결과만을 중시해야 한다.

여기에 몇 가지 변화와 조정이 있을 수는 있지만, 팀을 구성하는 문제로 인해 다음과 같은 유소년 육상의 본질이 흐려져서는 안 된다. 그것은 다음과 같다.

- 훈련은 서로 고르게 섞여 있는 팀을 통해 이루어진다.
- 훈련은 간단하고 누구나 쉽게 할 수 있는 것들로 이루어 져야 한다.
- 훈련은 IAAF가 제시한 근본 원리들에 맞도록 조직 되어야 한다.
- 결과는 바로바로 입으로 불려지고 항상 훈련 참가자의 눈에 잘 보이도록 게시한다.
- '0'점의 개념은 존재 하지 않는다.
- 훈련이 각 개인들에게 급작스러운 것이 되어서는 안 되며, 훈련은 선택되어 시도되는 것이 되어서도 안 된다.

훈련은 유소년 육상을 위한 가이드라인을 존중함으로써 위의 원리들이 잘 지켜지며 이루어지게끔 되어야 한다.

육상은 궁극적으로 아이들의 교육과 성장에 도움을 주는 방향으로 나아가야 한다.

IAAF 유소년 육상 프로그램에 따른 유소년 육상 훈련방법

신사 숙녀 여러분.

지금 여러분이 보고 계신 문서는 IAAF가 제안한 단체 훈련 형태의 유소년 육상을 위한 준비과정에 관한 것입니다.

물론 훈련의 구성에 있어 여러분들의 훈련 구성적 상상과 재미에 대한 고려가 포함되어야 함은 물론입니다.

그렇다면 어떻게 각 훈련 과정들을 구성하여 효율적 훈련 계획을 구성 할 수 있을까요? 이것은 여러분의 재량에 따라 다양한 형태로 나타날 수 있습니다.

1. 각 훈련 하나하나의 관점에서

이 훈련 하나하나는 다양한 방법으로 교육적 역할을 해내게 된다. 각 훈련 과정 하나하나는 아이들이 안전한 환경에서 그들의 운동 능력을 활발히 발휘하게 하여 목표된 움직임을 성취하게 하는데 있다.

조금 나이가 있는 훈련 참가자나 이미 특성화된 운동능력을 가지고 있는 참가자에게 훈련 하나하나와 그 목표는 그들의 운동 능력의 추가적 진보에 도움을 줄 수 있다. 권장 사항들과 목표들은 아이들이 각각의 단계를 충실히 이행하고 그 다음 단계로 발전해 갈 수 있게끔 해준다. (자신감의 상승, 효율성의 증대, 근력 증가 피로 회복 등)

마지막으로 운동능력이 이미 정점에 도달한 참가자들을 위해서 각 훈련 하나하나는 그들의 기술적 능력의 향상에 도움을 줄 수 있다. 훈련에 있어서 권장사항들을 충실히 지키면서 훈련의 응용이 활발히 이루어진다면 그들의 장기적 기술 발달의 측면에 있어서 큰 도움이 될 것이다.

2. 훈련들의 구성에 있어서

훈련들은 명확히 체계적으로 구성하며 각 그룹을 3-4명씩 포함된 하위 그룹으로 나누어서 여러 훈련이 동시에 진행 될 있게 한다.

각 훈련 하나하나는 완전히 다른 것으로 하거나 혹은 각 구획 안에 2개나 3개정도의 비슷한 것으로 구성한다.

각 아이들은 훈련 프로그램 하나에서 1분 정도의 시간을 쓰도록 한다. (예 : 4명의 아이들 = 4/5 분) 이것은 각 훈련들을 여러 번 반복하게 함으로서 아이들이 훈련의 내용을 몸으로 기억하게 함으로서 신체적, 기술적 발전을 도모하게 하는데 있어 충분하며, 지루함과 흥미 감퇴, 훈련 효과 감소를 미리 막을 수 있다.

각 훈련에 있어 먼저 끝난 그룹의 아이들은 그 다음 훈련프로그램을 준비 한다. 마지막 그룹의 아이들은 끝난 훈련을 정리한다.

훈련이 제대로 이루어지게 하고 안전사고를 사전에 방지 하며, 아이들이 효과적으로 배울 수 있게 하기 위해서, 각 훈련 과정들이 규격화된 공간을 통해 체계적으로 이루어지도록 한다. 이렇게 함으로서 훈련에 참가하고 있지 않은 다른 아이들도 훈련을 지켜봄으로서 배울 수 있도록 한다.

훈련에 있어 중점적으로 살펴야 할 점은 각 훈련 과정이 정확하게 이루어지고 있느냐 이다. 이것이 이루어 져야 그 다음 단계인 아이들의 흥미를 돋우는 경기적 요소(경쟁이나 서로 다른 형태의 릴레이 등)가 도입 될 수 있다.

3. 특정 능력의 훈련

일반적 신체능력의 질적 향상을 위한 몇몇 훈련들은 그룹 전체를 위해 구성 될 수 있다. 예 : 지구력, 호흡 조절 능력

정확하게 던지기 훈련 프로그램은 집합적 던지기 (2명의 아이가 한 개의 공을 가지고 바구니에 집어 넣는 훈련 프로그램)로 발전함으로써 전체 그룹에게 적용 될 수 있다.

몇몇 훈련 프로그램들은 특정한 능력을 집중적으로 키우는데 도움을 준다. (달리기, 점프, 던지기) 그 예는 다음과 같다.

균형감각 -> 허들 훈련, 회전력 이용하여 던지기, 투창 등

4. 훈련 시간의 다양화

훈련은 되도록 짧게 하는 것이 좋으나 이는 각 과정이 역동적인 활동이 되어야 함을 전제로 한다.

- a. 다양한 훈련 구획에의 훈련 -> 30분 ~ 40분
- b. 짧은 유산소 운동 -> 10분
- c. 최종 릴레이 -> 10분 ~ 20분

각 과정은 팀 경쟁을 통해 마무리함으로서 (던지기나 점프) 재밋고 즐겁게 끝낼 수 있다.

각 훈련 과정들의 순환과 교육적 효과를 고려하여, 각 훈련 구획들은 서로 상호 보완적이어야 한다.

순환 과정은 1개나 2개의 구획을 마지막으로 끝나게 된다. 이 구획은 훈련 참가자들을 위해 상당히 중요하다. : 훈련 그 자체적 측면뿐만이 아니라, 아이들 스스로 이러한 훈련 구성의 법칙을 이해하게 함으로서 훈련에 좀 더 성실한 자세로 임함은 물론, 아이들이 심판이나 보조자의 역할을 수행하게 할 때의 훈련 이해력을 높이기 위함이다.

기본적으로 여기서 제시하는 추천 사항은 그리 많지 않다. 따라서 그러한 것들은 훈련의 실재적 시도 과정 속에서 이해되어야 한다.

훈련은 부드럽고 충격 흡수가 잘되는 땅위에서 이루어지게 하며, 도구들은 아이들에게 맞는 안전한 것들로 준비한다.

유소년 육상 훈련 프로그램에 관한 교육적 논의

달리기 훈련

달리기 훈련은 4개의 각 훈련 프로그램들이 그룹을 이루도록 구성된다. 이 프로그램들은 팀 훈련이며 상호 보완적인 훈련 구성을 통해 당면하게 될 어려움들을 극복 해내는 것을 목적으로 한다.

에너지 요구 :

- 유산소력 : 자유 페이스로 8분
- 순간 유산소력 : 5초 이하로
- 젓산 시스템 : 10 - 12초 정도로 다양하게 (F1)

운동 근육적 요구 ;

- 자유로운 달리기 속도
- 달리는 방향으로 올바르게 허들을 넘기
- 몸을 옆으로 세워 허들을 올바르게 넘기
- 크라우칭 스타트 자세로 전방 출발
- 릴레이 과정에서의 배턴 터치
- 높은 허들과 낮은 허들을 번갈아 가면서 훈련하기

던지기 훈련

던지기 훈련은 4개의 각 훈련 프로그램들이 그룹을 이루어 서로 상호 보완하며 당면 과제를 해결 하도록 한다.

- 가볍고 무거운 도구를 번갈아 가면서 던지기 (몸무게에 맞추어)
- 회전력을 이용하여 던지기과 팔꿈치를 이용하여 던지기를 번갈아 시행
- 정확성과 투창 자세에 중점
- 뒤로 굽혔다 앞으로 되돌아오며 던지기
- 한손 던지기, 두 손 던지기
- 다리 힘을 이용하여 뒤로 젖혔다 던지기
- 엉덩이의 올바른 자세를 통한 무릎 굽혀 던지기

점프 훈련

점프 훈련은 4개의 각 훈련 프로그램들이 그룹을 이루어 서로 상호 보완하며 당면 과제를 해결 하도록 한다.

- 두발을 이용한 도약 - 한발부터
- 유연성과 협응력을 이용한 반복 점프
- 도움닫기와 도구를 이용한 점프
- 점프후의 활동적 이어짐



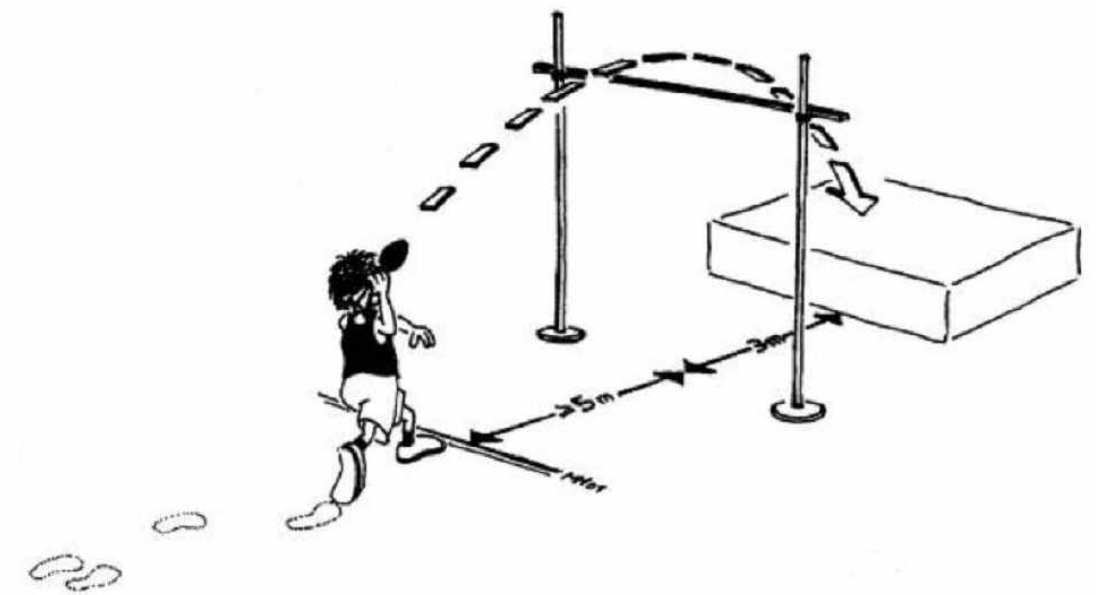
2. 유소년 훈련 프로그램의 실제



1. 7/8살과 9/10살 아동을 위한 훈련 프로그램의 실제

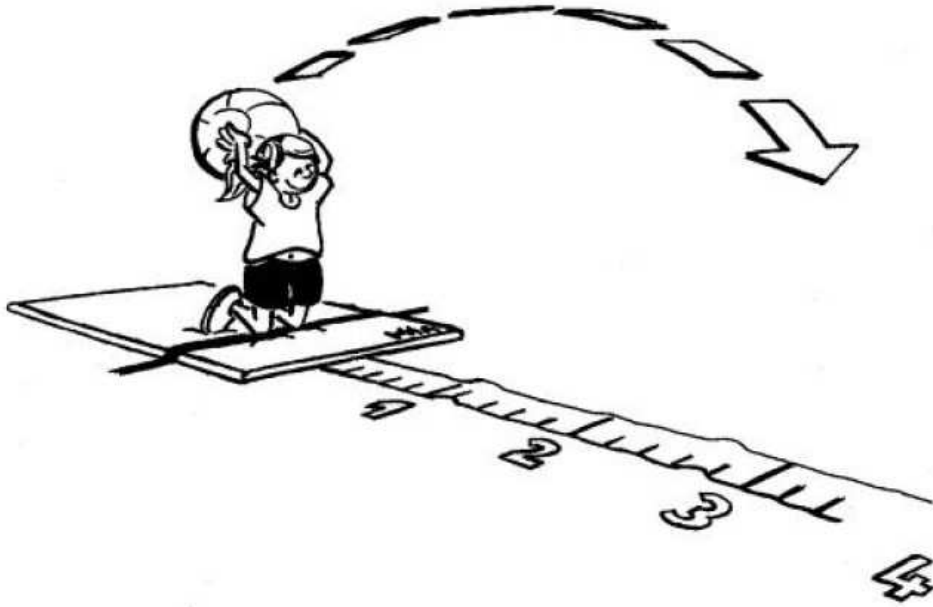
● 던지기 훈련

정확히 던지기



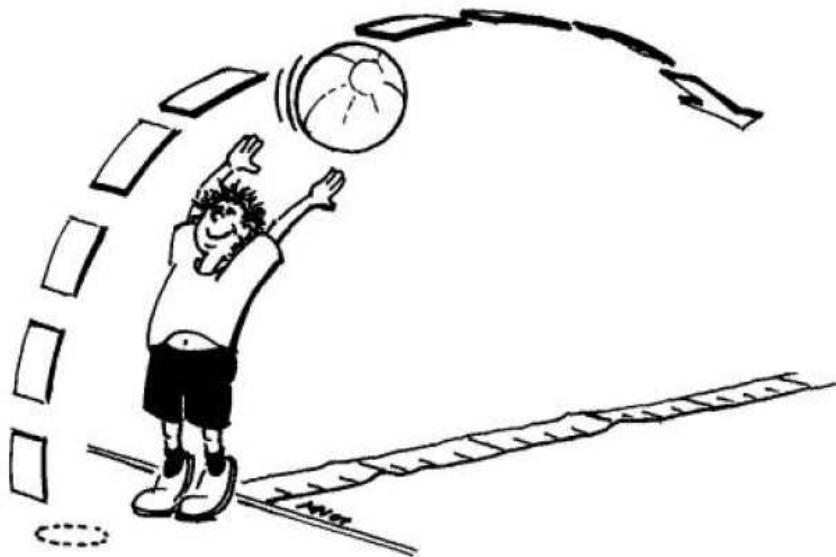
개요 : 투척의 폼(구조)과 밀도(에너지)를 잘 조절하여 움직임과 경기력에서의 기술과 기교를 발전시키는 훈련이다.

무릎 굽혀 거리에 맞게 던지기



개요 : 훈련 참가자는 재빨리 엉덩이의 효율적 움직임을 위한 자세를 찾아야 한다. 또한 그들은 몸을 뒤로 굽혔다 다시 앞으로 되돌아오며 발생하는 탄성을 효율적으로 사용하는 정확한 팔의 긴장 정도를 체득해 내야만 한다.

몸 뒤로 메디신 볼 던지기



개요 : 성공적인 자세가 이루어지기 위해서는 몸의 전반적인 긴장력의 효율적 사용을 체득해 내야 한다. 몸은 일자로 서서 뒤로 젖히며 하체의 힘을 사용한 반사 작용으로서의 뒤로 던지는 훈련이다.

점프 훈련

장대를 이용한 멀리 점프



개요 : 도구를 이용한 점프를 아이들에게 소개해주는 훈련이다. 훈련과정에서의 놀이의 즐거움이 아이들에게 유발될 것이다. 도움닫기를 조절하여 장대를 잡고 자세의 균형을 유지하며 도약하게 한다.

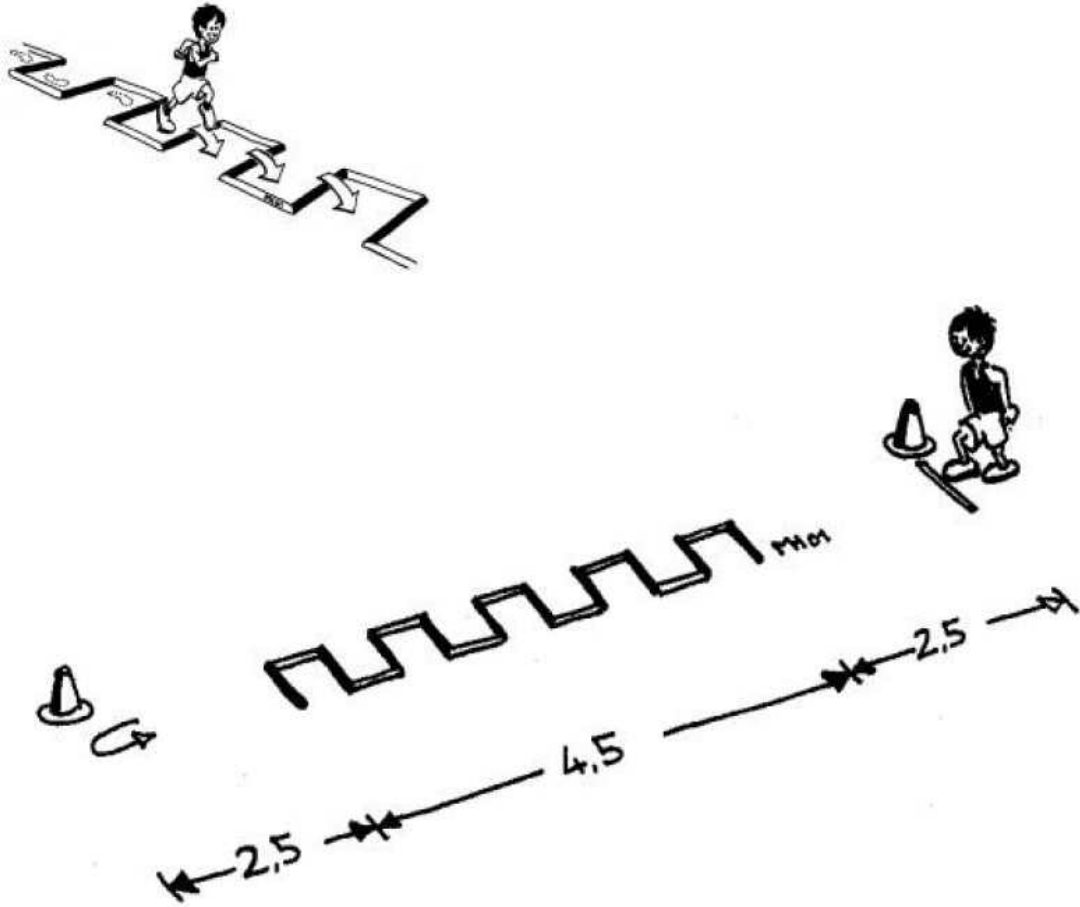
줄넘기



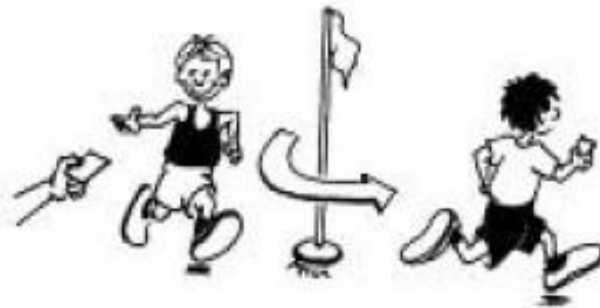
개요 : 이 훈련은 줄의 움직임과는 독립적인 팔과 다리의 협응력 훈련에 유용하다. 위아래로 두발을 이용한 도약 움직임이 요구된다.

● 달리기 훈련

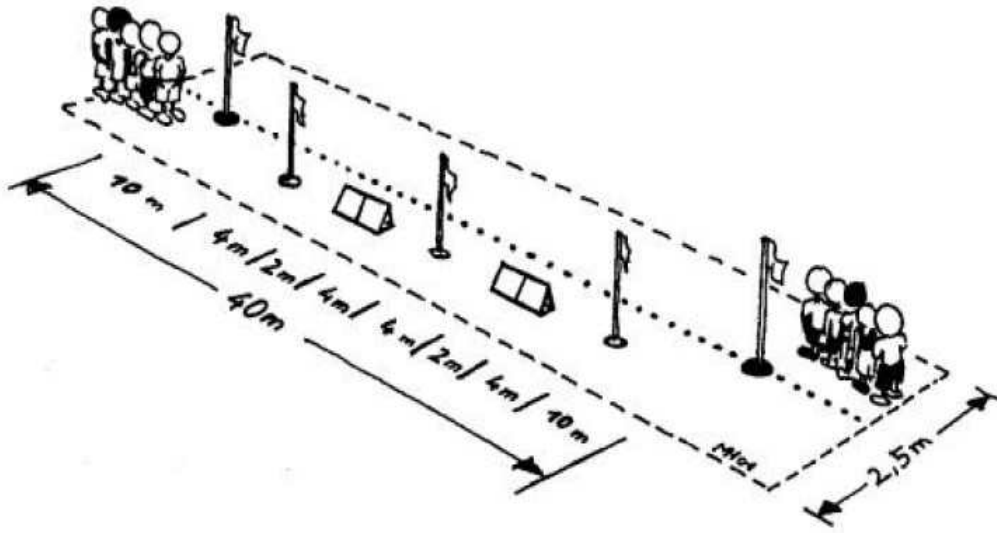
스피드 리더



개요 : 사다리가 그려진 구획을 도움닫기 후 정확하게 지정된 곳만을 지지 다리의 힘을 이용하여 점프하여 앞으로 간다.

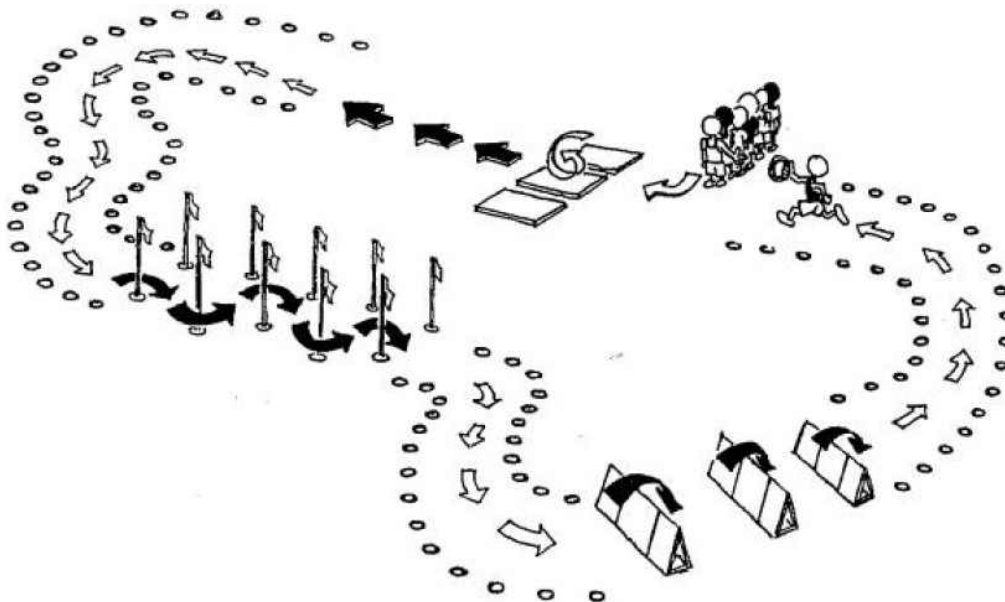


전력 질주 / 허들 / 지그재그 릴레이



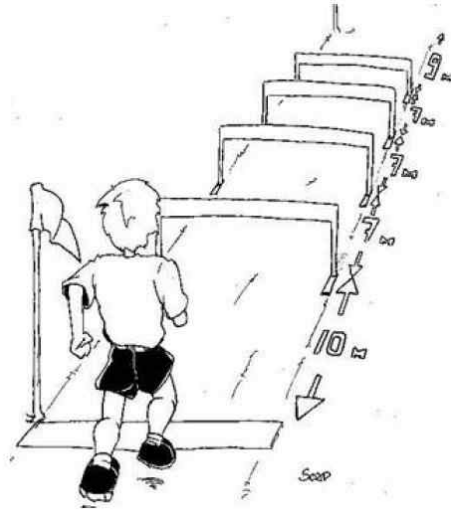
개요 : 지그재그 달리기와 사선 방향으로 달리는 것에 관한 것을 훈련시킨다. : 허들을 왼쪽으로 넘어 오른쪽을 향해 달려 빠져나간다.

종합 달리기



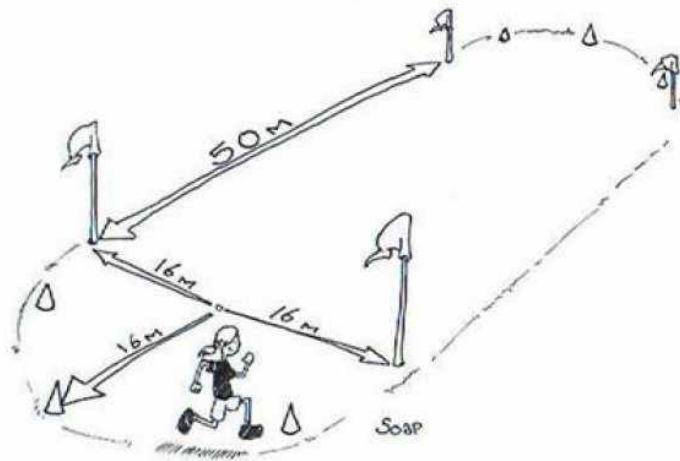
개요 : 앞구르기 후 전력으로 달리며 이전에 훈련한 다양한 장애물들을 통과한다. 이 훈련 강한 심폐력이 요구되는 것 못지않게 흥미진진한 놀이적 요소가 가미된 훈련이다.

허들



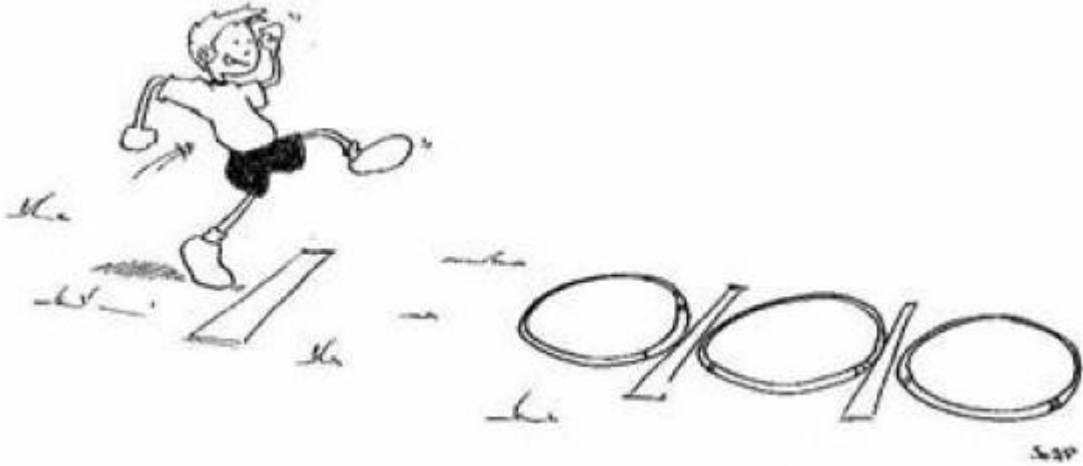
개요 : 아이들이 전통적 개념의 허들 릴레이의 쉽지 않은 연속적인 허들들에 성공적으로 대처할 수 있게 한다. : 허들을 넘은 뒤의 리듬 있는 달리기가 이루어지는 것이 중요하다.

1000m 지구력 달리기



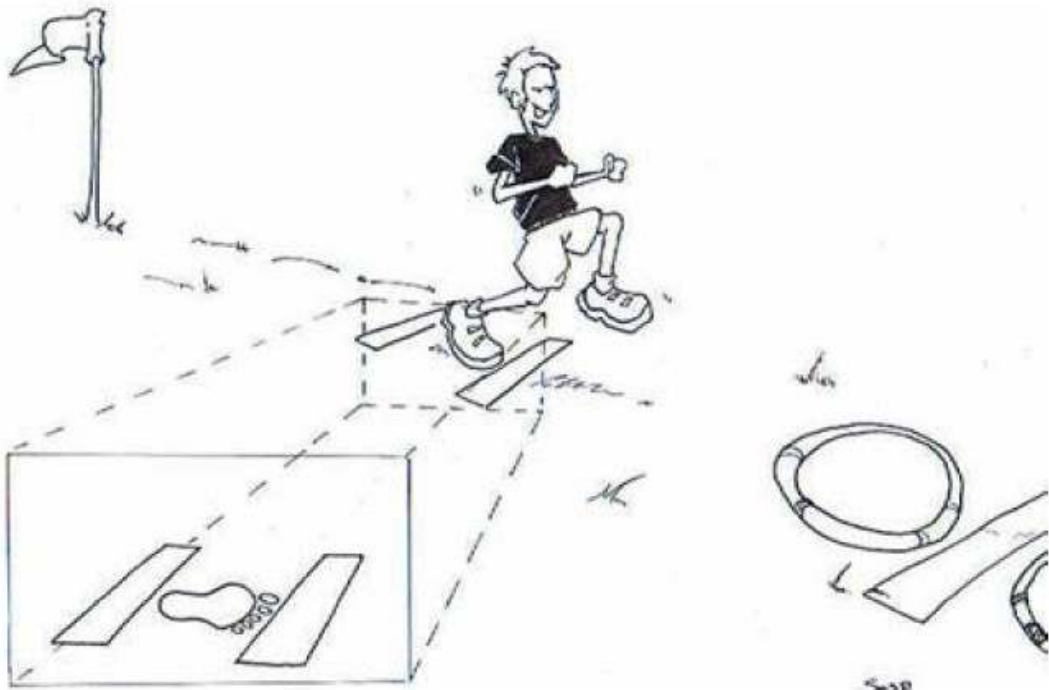
개요 : 이전 과정을 성공적으로 마친 아이들을 대상으로 한다.

짧은 도움닫기 후 모래위로 멀리 뛰기



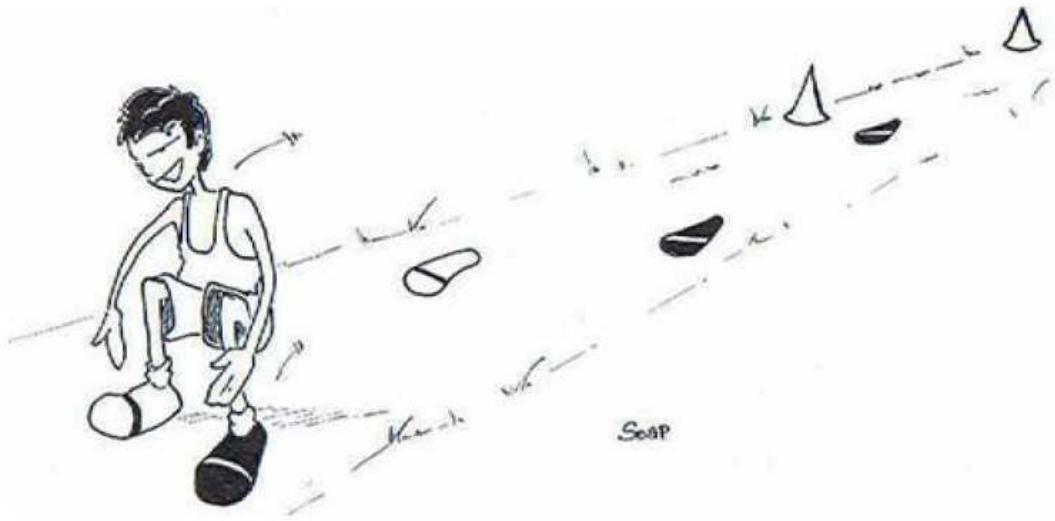
개요 : 전통적인 멀리 뛰기 개념을 아이들에게 체득 시켜줌과 동시에 도약의 정확성과 달리고 도약하는 과정사이의 연결을 훈련시킨다.

정확한 지점으로 멀리뛰기, 도약·착지하기



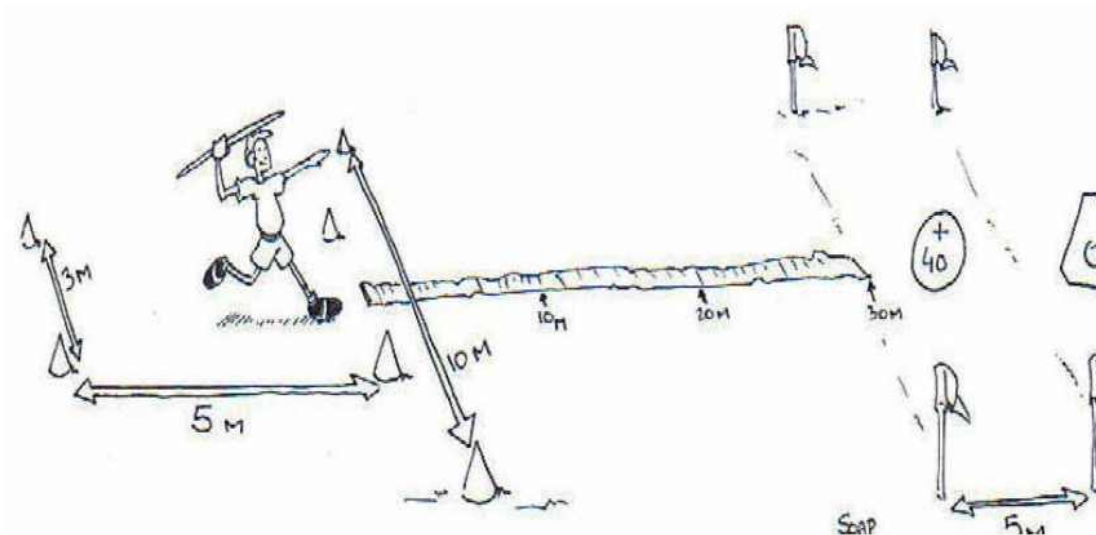
개요 : 이 훈련은 모래위에서 하는 것이 아니기 때문에 충격을 줄이기 위해서는 동작을 정확하게 조절해야한다. 도약의 정확성과 착지의 질을 훈련한다.

짧은 도움닫기 후 삼단뛰기



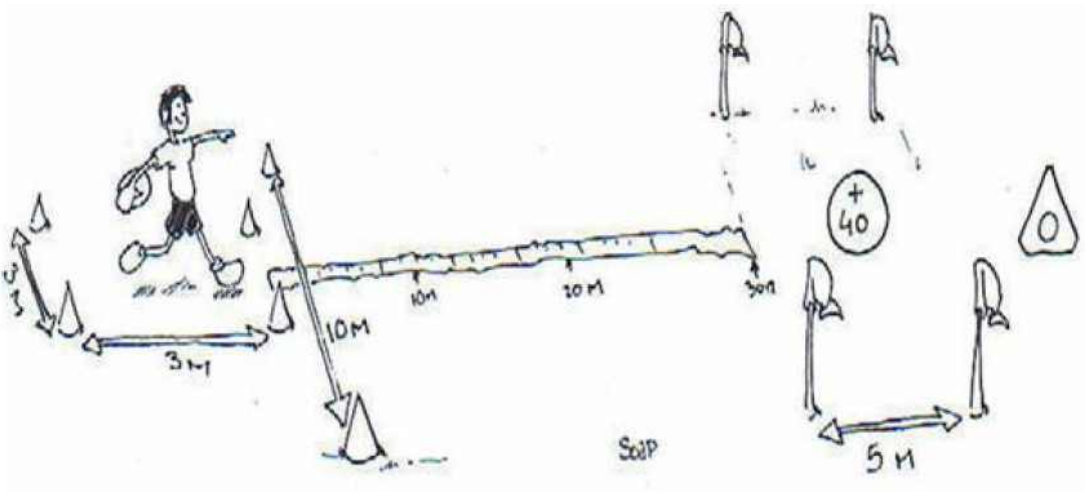
개요 : 아이들에게 전통적 삼단뛰기의 개념을 체득시킨다. 훈련의 상태가 훈련 참가자의 안전 문제와 직결된다.

유소년 투창 (레벨 2)



개요 : 아이들에게 자세의 유지에 중점을 두면서 전통적인 개념의 창던지기를 체득 시켜준다. 적절한 도구를 사용하여 팔을 굽힌 상태로 도움닫기 / 던지기 과정을 부드럽게 연결한다.

Ludi Disc 던지기



개요 : 회전력을 이용하여 던지기의 기초를 체득시켜 주는 훈련이다. 자세의 조절과 적절한 도구의 사용을 통해 안전한 훈련이 되게끔 한다.



3. 유소년(7-8세) 교육 카드



목표 4[KidJ1214]. 두발로 도약하는 점프로 이동하는 과정의 이해	81
목표 5[KidJ1215]. 다리의 도약력 향상	82
교육카드 5[KidR1240]. 스피드 리더	83
목표 1[KidR1241]. 다양한 종류의 도약으로 달리기	84
목표 2[KidR1242]. 보폭 착지의 간결성 향상	85
목표 3[KidR1243]. 다양한 보폭 넓이에 대한 적응	86
목표 4[KidR1244]. 왼쪽과 오른쪽, 양방향으로의 턴 스타트 능력 향상	87
목표 5[KidR1245]. 전환 과정의 효율성 증대	88
교육카드 6[KidJ1220]. 건너 점프 뛰기	89
목표 1[KidJ1221]. 두발 도약의 숙달	90
목표 2[KidJ1222]. 장시간 운동 시의 운동력 조절능력 향상	91
목표 3[KidJ1223]. 줄넘기를 통한 점프능력 향상	92
목표 4[KidJ1224]. 좌에서 우로, 다시 우에서 좌로 옆으로 건너뛰기	93
목표 5[KidJ1225]. 옆으로 점프와 앞으로 점프를 숙달한다	94
교육카드 7[KidJ1230]. 줄넘기	95
목표 1[KidJ1231]. 줄넘기 점프 과정의 이해	96
목표 2[KidJ1232]. 점프와 줄 돌리는 동작간의 협응력 향상	97
목표 3[KidJ1233]. 개인별 줄넘기의 연습	98
목표 4[KidJ1234]. 줄넘기 하면서 걷기(조깅 걸음으로)	99
목표 5[KidJ1235]. 줄넘기 하면서 걷기(빠른 걸음으로)	100
교육카드 8[KidJ1240]. 한정된 공간 구획 안에서 세단뛰기	101
목표 1[KidJ1241]. 도약 기술의 간결성 향상	102
목표 2[KidJ1242]. 점프 기술의 숙달	103

목표 3[KidJ1243]. 속도의 감소 없이 흡/스텝의 과정이 이루어 질 수 있다	104
목표 4[KidJ1244]. 점프 동작에서의 효율적인 팔의 움직임	105
목표 5[KidJ1245]. 도움달기 가속 구간 조절 능력의 체득	106
교육카드 9[KidT1210]. 유소년 투창	107
목표 1[KidT1211]. 굽혀진 한쪽 팔을 이용한 투창기술의 체득	108
목표 2[KidT1212]. 투창 전 가속 구간의 훈련	109
목표 3[KidT1213]. 궤도의 정확성 증대	110
목표 4[KidT1214]. 보폭의 구회를 제한 시켜서 달리며 투창하는 연습	111
목표 5[KidT1215]. 짧은 구간의 가속 뒤 완벽한 투창을 성공적으로 이룬다	112
교육카드 10[KidT1220]. 무릎을 굽힌 상태로 던지기	113
목표 1[KidT1221]. 서있지 않은 어떠한 상태에서든 능숙하게 던지기를 할 수 있다	114
목표 2[KidT1222]. 상체를 사용하여 던지는 기술의 향상	115
목표 3[KidT1223]. 낮은 자세에서 탄력을 이용하여 던지기	116
목표 4[KidT1224]. 각각 무릎을 굽힌 상태와 걸터 앉은 상태에서 다양한 자세로 던져 본다	117
목표 5[KidT1225]. 무릎을 굽혔거나 앉아 있는 상태에서 던지는 물체의 궤도를 조절할 수 있다	118
교육카드 11[KidT1230]. 정확히 던지기	119
목표 1[KidT1231]. 던지기의 정확성과 일관성 향상	120
목표 2[KidT1232]. 다양한 물체를 다양한 타겟에 정확히 던지기	121
목표 3[KidT1233]. 비슷한 물체를 여러 개의 타겟에 정확히 던지기	122
목표 4[KidT1234]. 안정된 자세를 유지하면서 정확히 던지기	123
목표 5[KidT1235]. 걸으면서 던지기의 정확성 향상	124

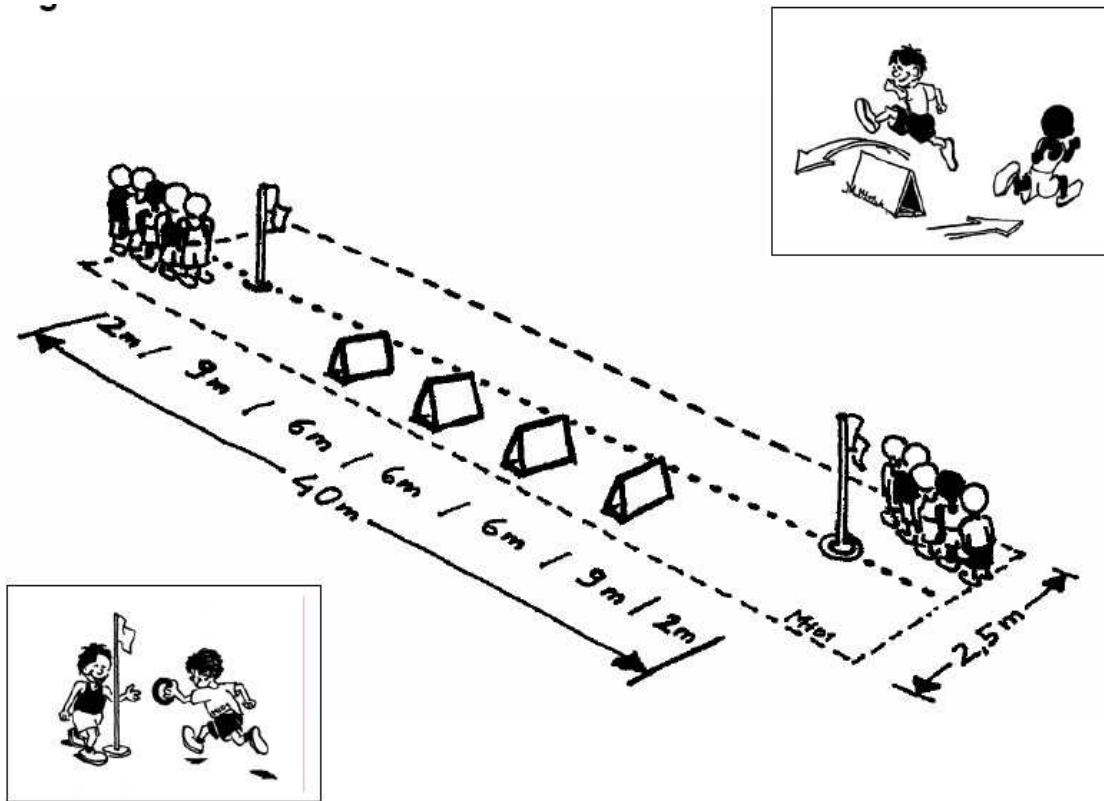
1. 단거리/허들 왕복 릴레이 [KidR1210]

훈련 개략 :

이 훈련은 빠른 속도로 달리면서 낮은 장애물을 뛰어넘게 하는 것과 주어진 거리에서의 보폭을 어림잡아 달릴 수 있는 능력을 위한 것이다.

훈련 참가자의 안전 문제 :

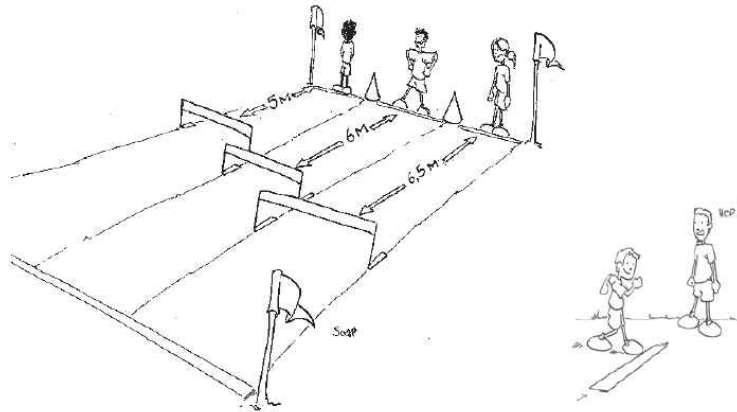
훈련 장소는 부드럽고 잘 미끄러지지 않으며 평평한 곳이 좋다. 허들은 가벼우면서도 단단한 것이 좋다. 훈련 참가자들의 실력이 다양하기 때문에 그 수준에 맞추어 훈련 과정을 설정해야 한다.



교육 카드 2 : 단거리/장애물 왕복 릴레이

목표 : 첫 번째 장애물과 출발선과의 거리 구성을 향상시킨다[**KidR1212**].

훈련 설계 : 다음과 같이 5, 6, 7m의 서로 다른 세 개의 코스에 참가자들을 세운다 :
땅위의 크로스바 위에서 출발한다. 안전 장애물은 각각 5-m, 6-m, 7-m의 거리에 놓여있다. (장애물 들은 낮아서 쉽게 뛰어 넘을 수 있다.)



운동에 대한 조언 :

- 장애물 앞에서 속도를 줄이지 않는다.
- 결승선 까지 최고 속도로 달린다.
- 장애물을 넘은 뒤에 달리기 동작으로의 전환을 신속히 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 장애물을 향한 점진적인 가속
- 점진적인 장애물 도약의 길이
- 도약은 장애물에서 멀리 떨어진 곳에서
- 도약 후 활동적이고 균형적인 착지

교육의 진행 :

- 거리를 다양화 한다
- 짝을 지어 달린다.
- 시간을 엄수한다.
- 여러 활동을 섞어서 경험본다.

안전 :

- 안전한 코스
- 적당한 허들의 높이와 사이 간격
- 안전문제를 고려한 그룹구성

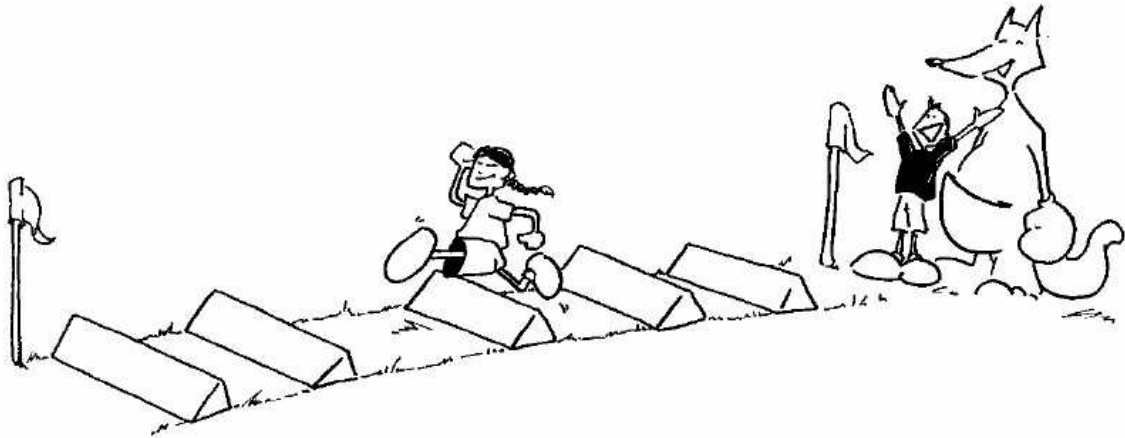
장비 :

- 허들
- 코스를 따라 놓는 표식 대

교육 카드 3 : 단거리/장애물 왕복 릴레이

목표 : 허들사이의 구간에서 도약 달리기의 향상[KidR1213].

훈련 설계 : 허들 사이의 거리를 점차 증가시키면서 훈련 참가자에게 (자유롭게 혹은 의무적으로) 일정한 도약 보폭의 거리와 개수를 요구한다.



운동을 위한 조언 :

- 서로 다른 보폭을 사용한다.
- 달리기 속도를 유지한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 일정한 달리기 속도
- 달리기 전략의 체득
- 정확하고 균형이 맞는 정석적인 자세의 유지

교육의 진행 :

- 거리를 다양화 한다.
- 장애물을 다양화 한다.
- 시간을 엄수한다.
- 개인의 훈련 강도나 경기들의 레벨을 상향조정한다.

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 안전한 장애물
- 안전문제를 고려한 그룹구성

장비 :

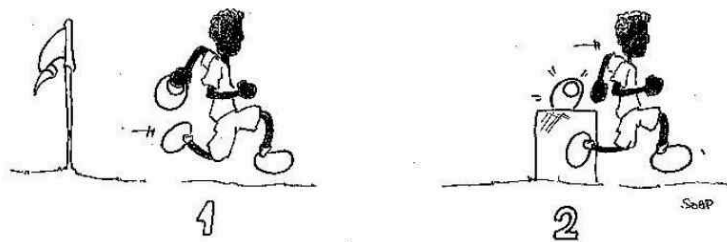
- 허들
- 수직 표식 대

교육 카드 4 : 단거리/장애물 왕복 릴레이

목표 : 배턴 터치와 향상[KidR1214].

훈련 설계 : 달리는 과정에서 엉덩이 높이로 배턴(이나 테니스공, 소프트 링, 릴레이 배턴 등) 을 주고 받는다.

초보자의 경우 : 초보자는 달리고 있는 자세에서 배턴터치를 위해 따로 팔을 움직이는 데에 어려움을 갖는다. 그들의 팔은 가속움직임의 자세에 있기 때문에 다른 정확성이 요구되는 활동에 신경을 쓸 여력이 없다.



운동에 대한 조언 :

- 여유 있는 자세를 유지한다.
- 배턴을 쳐다보지 않도록 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 배턴 터치와 간결성과 일관성
- 가속 움직임에는 아무런 방해가 있어서는 안 됨 (오직 배턴을 받는 팔의 움직임만이 있어야 할 뿐이다.)
- 속도가 줄어들어서는 안 됨

교육의 진행 :

- 도구와 속도를 다양화 한다.
- 오른손과 왼손 중 하나로 시도해본다.
- 주고받고, 받고 주는 과정을 완성시킨다.
- 손을 바꿔서 시도해본다.
- 훈련에 경기적인 요소를 도입해본다.

안전 :

- 장애물 없는 코스
- 안전문제를 고려한 그룹구성
- 적절한 높이에서 배턴 터치와 이루어지게끔

장비 :

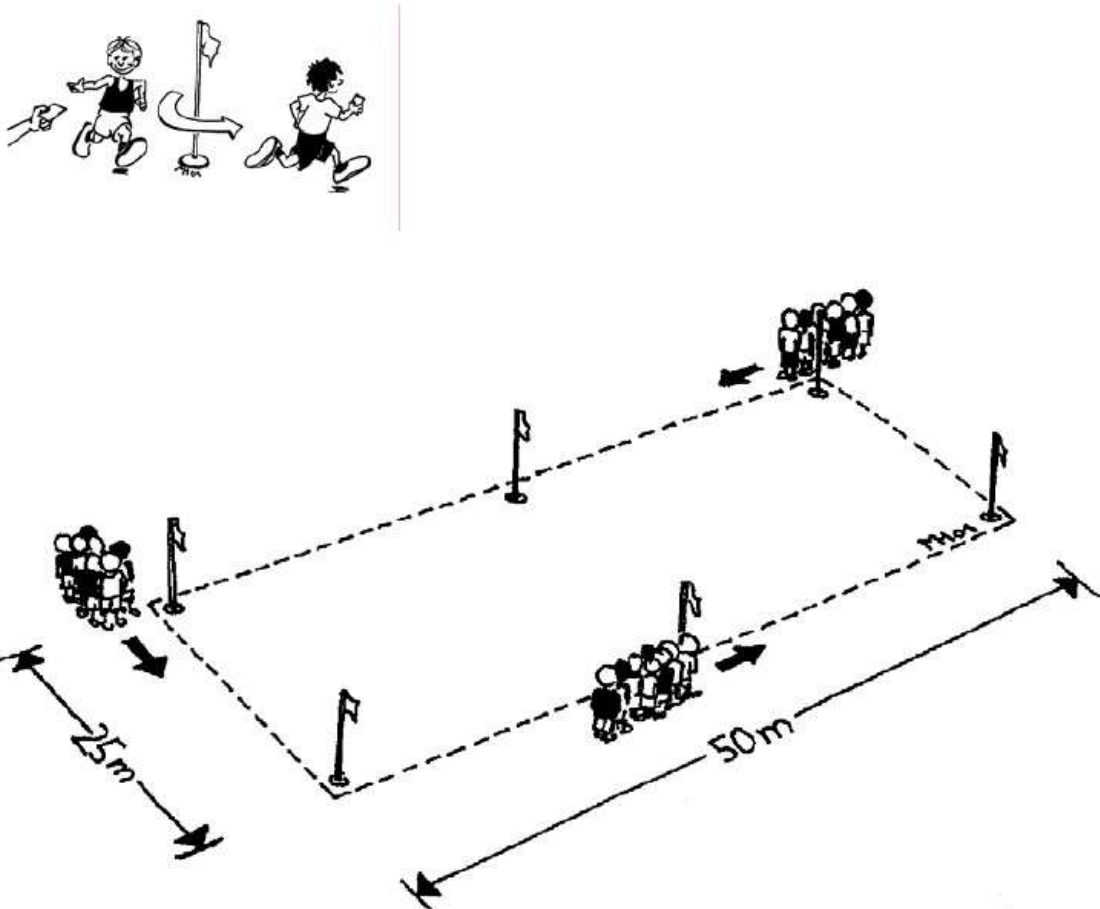
- 배턴이나 기타 대체 가능한 도구들
- 릴레이 배턴의 지원품

2. 8분 지구력 달리기[KidR1220]

훈련 개략 : 이 훈련은 각자의 달리기 속도가 규정된 속도 요구치를 충족시키기를 요구한다. 이것은 팀의 개념적 구상속의 개인 훈련이다. 각 훈련 참가자는 자신의 팀을 위해 할당된 속도를 충족시켜야만 한다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 안전을 위해서는 훈련 전의 준비운동이 가장 중요하다. 길을 따라 놓인 표식 대와, 팀이 모이는 곳 등은 반드시 안전해야 한다. 선생님들은 아이들이 모여 있는 각 장소에서 각 아이에게 매 턴이 끝난 후 마다 조언을 준다.

The Situation of the event : Kids' Athletics



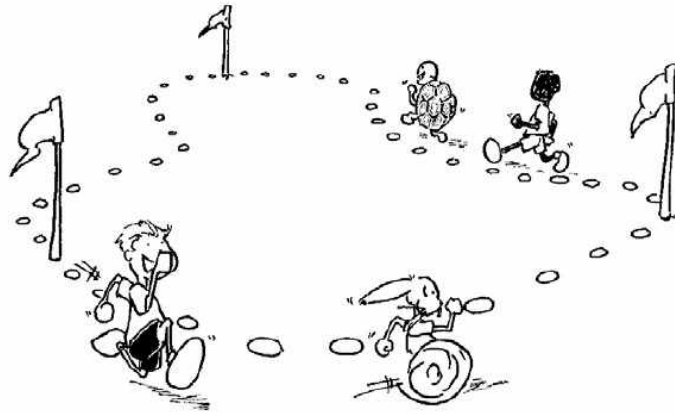
이 훈련에서, 아이들은 일정한 속도를 유지하기 위해 매우 애를 쓸 것이다. 이것은 아이들이 운동에 숙달되도록 하는데 매우 큰 도움을 줄 것이다.

교육 카드 1 : “8” 지구력 달리기

목표 : 달리기 속도의 조절[KidR1221].

추천 예시 : 100 - 200m 이상의 거리를 선생님의 지시에 따른 다양한 속도로 달린다. 그 지시된 “일정한” 속도를 유지하는 것이 가장 중요하다.

초보자의 경우 : 초보자는 지시들과 요구받은 속도를 유지하는 것에 매우 큰 어려움을 느낄 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 달리는 속도를 점진적으로 변화시켜 나아가라.
- 자연스러운 호흡이 이루어질 수 있게 적절히 조절되도록 하라.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 주어진 지시들의 성실한 이행
- 가벼운 호흡

교육의 진행 :

- 각각의 영역을 다른 속도로 달리기
- 다양한 거리를 달려보기
- 종합 경주로 달려보기 (짜지어 달리기, 아메리칸 달리기 등)
- 훈련에 경기적인 요소를 도입해본다.

안전 :

- 안전한 코스
- 능력에 맞는 속도
- 지나치지 않고 적절한 길이의 운동시간

장비 :

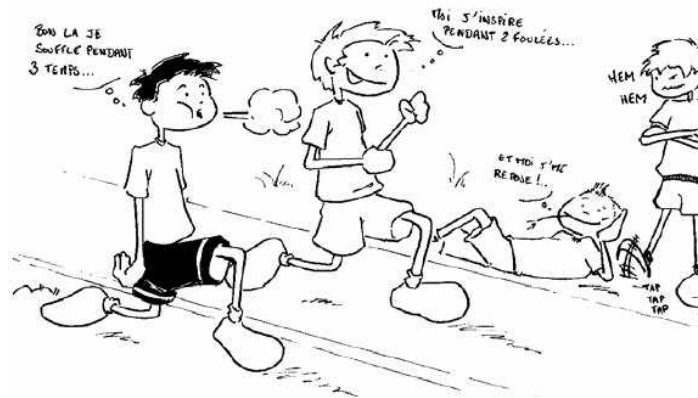
- 표시 기구들
- 호루라기나 다른 출발 신호 도구

교육 카드 2 : “8” 지구력 달리기

목표 : 육체적 활동 중 호흡의 안정화[KidR1222].

훈련 예시 : 가능한 코스 내에서, 훈련 참가자는 평균적인 속도를 내며 각기 다른 종류의 가능한 호흡법을 실험해 본다.

초보자의 경우 : 초보자들은 숨이 차면 본능적으로 기계적인 호흡을 하게 되기 때문에, 각 단계를 유지하는 것에 어려움을 겪게 될 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 기본 호흡 주기로 시작하라
- 소리 내어 호흡하라

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 훈련 참가자의 운동능력이 내려진 지시를 따를 수 있는지의 여부
- 몸에 이상조짐이 보이지 않는지 여부

교육의 진행 :

- 다른 종류의 호흡주기들을 안정화 시킨다.
- 리듬을 타며 달린다.
- 다양한 속도와 다양한 거리를 달린다.
- 훈련에 경기적인 요소를 도입해본다.

안전 :

- 안전한 코스
- 능력에 맞는 적절한 속도
- 적절한 길이의 운동 시간

장비 :

- 표식 도구
- 호루라기나 다른 출발 신호 도구

교육 카드 3 : “8” 지구력 달리기

목표 : 개인의 알맞은 속도 찾기 **[KidR1223]**.

훈련 예시 : 개인별 달리기 속도에 맞는 짧은 거리의 달리기 프로그램을 발견한다. 레이스는 주로 100-400m 이상에서 주로 시행되며 완벽한 규칙화를 위해 2~4회 반복될 것이다. (이것은 단지 신체적 지구력을 향상시키는 것 보다 훨씬 중요하다.)

초보자의 경우 : 초보자는 자신의 특정 스피드 레벨에서의 달리기 과정을 예측하는데 어려움을 겪는다.



운동에 대한 조언 :

- 주어진 거리와 속도 레벨을 준수한다.
- 평범하게 호흡을 하며, 편안히 유지한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 제안된 속도 레벨에 속달되도록 한다.
- 연관된 생리적 편안함
- 육체적 긴장에 주의한다.

교육의 진행 :

- 아이들의 능력 수준에 따라 다양한 배치방법이 가능하다. 주요 목적은 아이들에게 다양한 육체적 노력의 형태를 실험해보게 하는 것이다.

안전 :

- 적절한 노력
- 정확한 회복
- 심장 조절
- 육체적 긴장에 주의

장비 :

- 표식 대
- 초시계
- 줄자

교육 카드 4 : “8” 지구력 달리기

목표 : 그룹으로 달리는 훈련[KidR1224].

훈련 설계 : 아이들을 줄(혹은 다른 도구들 : 끈, 자전거 튜브)로 하나로 묶거나 아니면 다양한 그룹으로 나누어서 경주를 시켜본다. (다양한 길이와 속도로)

초보자의 경우 : 여러 혼합된 경주의 문제에 직면하게 되면, 초보자들은 각자 극명히 다른 방향이나 속도로 대응하게 된다. 그들은 그들의 레이스 진행 속도를 가장 나중의 움직임에 맞추게 된다.



운동에 대한 조언 :

- 최대한 빨리 조정에 반응하라.
- 보폭 길이를 줄이는 방식의 조절
- 항상 선두 주자를 주시할 것.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 필요한 적응을 점진적으로 성취해 나가라.
- 보폭과 속도의 조절

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 빠른 속도로 달리게끔 재촉한다.
- 그룹을 점점 크게 만들어 본다.
- 시간에 제약을 둔다.
- 훈련에 경기적인 요소를 도입해본다.

안전 :

- 안전한 달리기 공간
- 안전을 고려한 그룹 및 내려질 지시들의 구성
- 각각의 운동의 목적을 확실히 한다.

장비 :

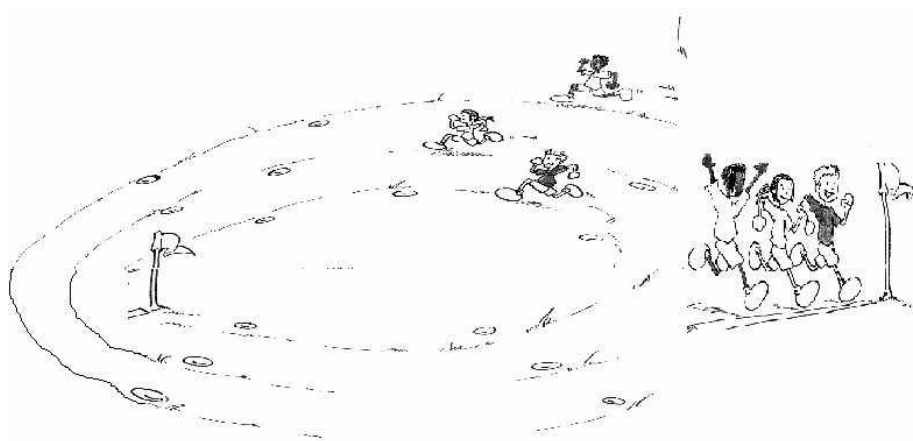
- 표시 대
- 팀을 묶게 할 도구 (고무 튜브 등)

교육 카드 5 : “8” 지구력 달리기

목표 : 자신의 보폭과 다른 주자의 보폭간의 조정[KidR1225].

훈련 예시 : 각기 다른 코스에서, 주자들은 그들의 보폭을 각각 가까운 혹은 멀리 있는 팀 동료들의 보폭과 맞추어 가야한다.

초보자의 경우 : 초보자들은 다른 참가자가 얼마나 빨리 달리고 있는지 파악하고 거기에 적응 해 가는데 어려움을 겪는다. 서로 더 떨어져 있고, 달리는 코스가 더 어려워질수록 문제는 더욱 심각해진다. 그들은 마지막 끝나는 지점에서 서로 발을 맞출 수 있도록 적응하거나 적응하려고 노력할 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 주자들이 달리는 바닥에 가능한 많은 기준점들을 표시해 둔다.
- 최대한 규칙적으로 달린다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 요구된 과제의 성취 여부
- 선두주자에 맞추어 가볍게 조절
- 가벼운 달리기 보폭

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 선두 주자와 다른 주자들의 위치를 다양화 시킨다.
- 훈련에 경기적인 요소를 도입해본다.

안전 :

- 안전한 코스와 장소
- 안전을 고려한 그룹 및 내려질 지시들의 구성

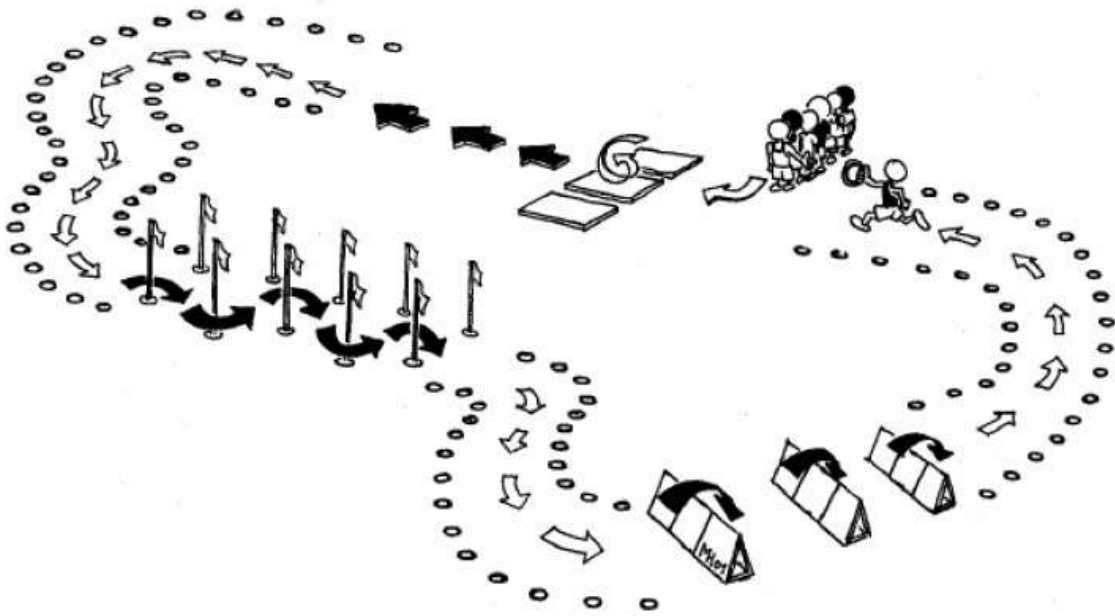
장비 :

- 수직 표식 대

3. 종합적 달리기[KidR1230]

훈련 개요 : 종합적 달리는 달리기에서의 모든 문제와 상황들을 한데 묶어 놓은 요약 판이라 할 수 있다. 각각의 단계는 운동장 위에서 이루어 질 수 있다.

훈련 참가자의 안전을 위한 지시 : 안전한 코스와 장비, 최대 60-70m를 넘지 않는 거리

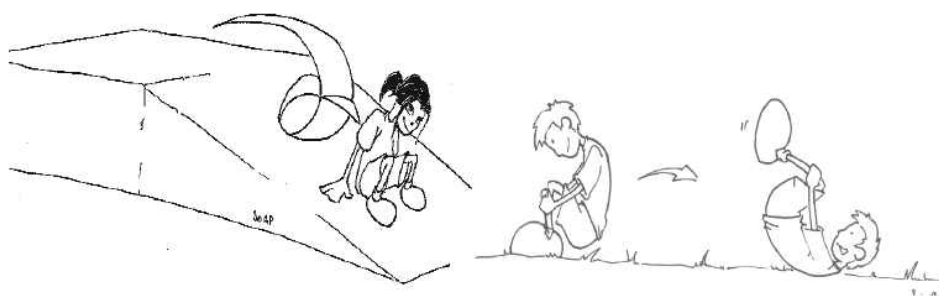


교육 카드 1 : 종합적 달리기

목표 : 앞구르기의 총체적 실험[KidR1231].

훈련 예시 : 빗면 위에서 앞구르기를 시행한다. 이 자세는 구르고 출발하는 각각의 과정을 전개하는데 있어 용이하다. 부드러운 땅위나 매트리스 위에서는 무릎을 잡고 뒤로 구르고 다시 두발로 착지하는 과정을 반복하는 연습을 시행한다.

초보자의 경우 : 초보자는 구르면서 자세가 흐트러지는 경향이 있다. 그들은 종종 구르면서 자세를 낮추는데 이는 발이 땅에 올바르게 착지하는 것을 방해한다.



운동에 대한 조언 :

- 운동 과정을 마칠 때 까지 턱을 가슴에서 떼지 않도록 한다.
- 손은 출발선에 편안히 둔다.

성공적인 훈련 수행의 기준 :

- 구르면서 구르기 자세를 제대로 유지할 수 있는지
- 두발의 착지 과정에서 속도를 유지할 수 있는지
- 경사진 방향으로 굴러라.

교육의 진행 :

- 빗면의 표면을 다양화 한다.
- 구르는 방법을 다양화 한다. (뒤로 또는 얇게 뜬 상태로 등)
- 출발 자세를 다양화 한다. (무릎을 굽혀서, 반쯤 굽힌 상태로 등)
- 착지 시 손의 도움을 최대화 한다.
- 훈련에 경기적인 요소를 도입해본다.

안전 :

- 적당한 빗면의 표면
- 엄격한 훈련 구성
- 안전을 고려한 훈련 멤버 구성

장비 :

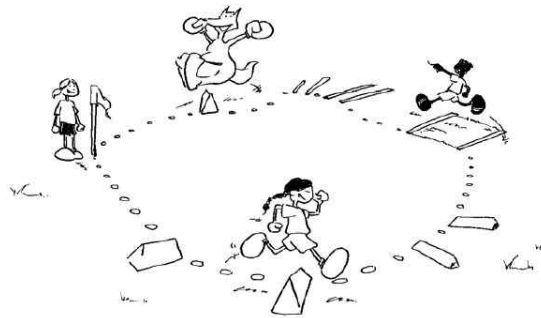
- 경사진 빗면
- 매트리스

교육 카드 2 : 종합적 달리기

목표 : 장애물 달리기 수행능력의 실험 및 숙달[KidR1232].

훈련 예시 : 아이들을 낮고 일정치 않은 종류의 장애물 달리기를 시킨다. ; 장애물의 숫자는 다양할 수 있고 장애물 간의 간격은 1 ~ 10 보폭 정도로 한다.

초보자의 경우 : 초보자는 장애물 앞에서 그들의 속도와 장애물 도착간의 움직임을 조정하기 위해 속도를 늦추는 경향이 있다. 장애물 도착 후 착지할 때 초보자들은 본능적으로 안정된 자세를 유지하기 위해 두발로 착지해 버리는데 이는 착지 후 다시 달리는 데에 있어 방해가 된다.



운동에 대한 조언 :

- 달리기와 장애물 넘기를 적절히 연관 시킨다.
- 장애물을 넘을 때 두 다리로 넘게 한다.

성공적 훈련 수행의 기준 :

- 균형을 잃지 않았는지
- 장애물에 다가갈 때 속도를 잃지 않았는지
- 장애물 도착 후 바로 달리기 자세로 이행했는지(팔과 몸 전체의 종합적 자세 등에서)

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 직선 코스와 커브 코스를 섞어본다.
- 장애물의 높이를 다양화 한다. (기존보다 좀 더 낮게)
- 장애물에 허들이외의 물웅덩이를 추가한다.
- 훈련에 경기적인 요소를 도입해본다. (예를 들면 릴레이 경기)

안전 :

- 안전한 코스
- 안전한 장애물

장비 :

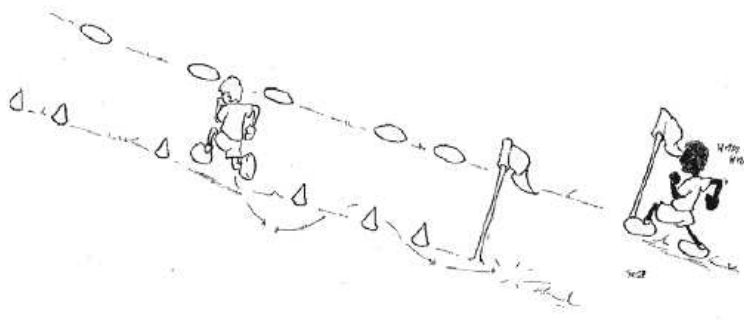
- 서로 다른 종류의 장애물
- 표식 대

교육 카드 3 : 종합적 달리기

목표 : 지그재그로 달리는 운동능력의 실험 및 속달[KidR1233].

훈련 예시 : 운동장위에 지그재그로 다양한 종류의 표식을 두고 달리기를 시킨다. : 다양한 종류의 커브에서의 훈련 참가자들의 운동능력을 실험해보기 위해 표식간의 거리는 다양하게 해준다.

초보자의 경우 : 초보자들은 지그재그 구간에 적응하기 위해 그들의 속도를 조절하는 경향이 있다. (지그재그의 커브구간 때문에 발의 위치가 어긋나기 시작하면 몸의 중심 방향은 중심선에서 벗어나게 된다.)



운동에 대한 조언 :

- 최대한 일정하게 달린다.
- 달리의 중심선을 바라본다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 주어진 지시를 잘 따르는지
- 몸이 중심이 달리고자 하는 방향을 곧장 향해있는지
- 달리는 자세가 제대로 유지되고 있는지 (팔의 모양 등이)
- 달리는 속도가 빠른지

교육의 진행 :

- 최대한 코스를 다양화 해본다.
- 바닥을 다양화 한다. (납작하게 혹은 경사가 가파르게 등)
- 속도를 다양화 한다.
- 훈련에 경기적 요소를 도입해 본다. (릴레이 등)

안전 :

- 안전한 코스
- 안전을 고려한 훈련 멤버 구성

장비 :

- 표식 대

교육 카드 4 : 종합적 달리기

목표 : 커브에서 달리는 능력의 향상[KidR1234].

훈련 예시 : 빠른 속도로 달리는 중에, 여러 반원 중 주어진 지시에 맞는 반원에 반응하여 커브를 돌아온다.

초보자의 경우 : 초보자는 종종 커브를 돌때 속도의 질이 점점 안 좋아 진다. (팔의 자세나, 발의 위치 등도 마찬가지로) 또한 그들은 서로 다른 궤도의 반원 임에도 같은 궤도의 거리를 돌아오는 경향을 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 커브와 상관없이 최대한 일정한 속도로 달리게 한다.
- 커브를 돌때 몸을 안쪽으로 기울인다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 주어진 지시를 잘 수행했는지
- 커브에서 몸을 안쪽으로 적절히 기울였는지
- 왼쪽으로 도는 경우와 오른쪽으로 도는 경우 모두 비슷한 수행 능력을 보이는지 여부

교육의 진행 :

- 최대한 다양한 크기의 커브의 궤도로 수행해본다.
- 속도를 증가시킨다.
- 훈련 참가자에게 내리는 커브 선택의 지시를 커브 도달 순간까지 지연시켜 본다.
- 훈련에 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 안전을 고려한 멤버 구성

장비 :

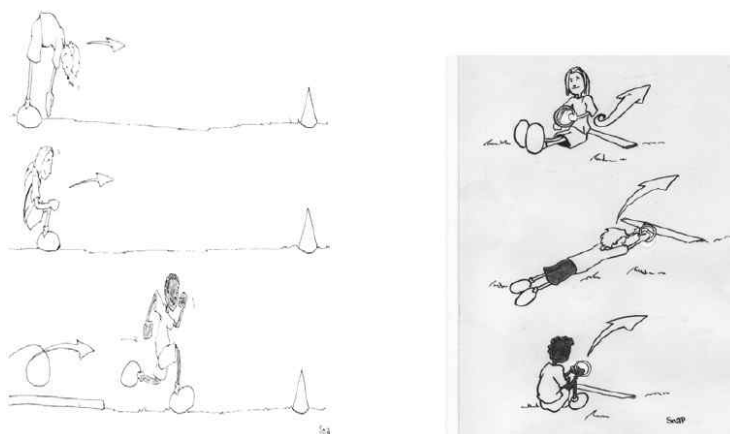
- 수직 표식 대

교육 카드 5 : 종합적 달리기

목표 : 효율적인 출발 자세 기르기 **[KidR1235]**.

훈련 예시 : 앞으로 몸을 기울이는 자세를 포함한 다양한 출발 자세로 훈련 참가자들에게 최대한 효율적인 출발을 시켜본다.

초보자의 경우 : 초보자들은 출발자세로의 이행 이전에 미리 몸을 세우는 경향이 있다.



운동에 대한 조언 :

- 출발 할 때 다리의 힘을 최대한 사용한다.
- 출발 직후의 불안정한 자세를 이용하여 속도 증가 시켜본다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 자세를 낮추면서 팔다리를 최대한 짹짹 뻗었는지
- 출발 후 첫 보폭을 디디면서 불안정의 자세에서 전진 이동의 움직임을 최대화 하고 있는지의 여부
- 좋은 출발 자세를 위한 팔의 움직임

교육의 진행 :

- 최대한 출발 자세의 종류를 다양화 해본다.
- 다양한 출발 후 달리는 10m의 기록을 엄격히 규율한다.
- 훈련 도중 착안된 새로운 시도의 실험 및 시행을 적극 장려한다.
- 훈련에 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 미끄럽지 않고 부드러운 바닥
- 안전을 고려한 멤버 구성

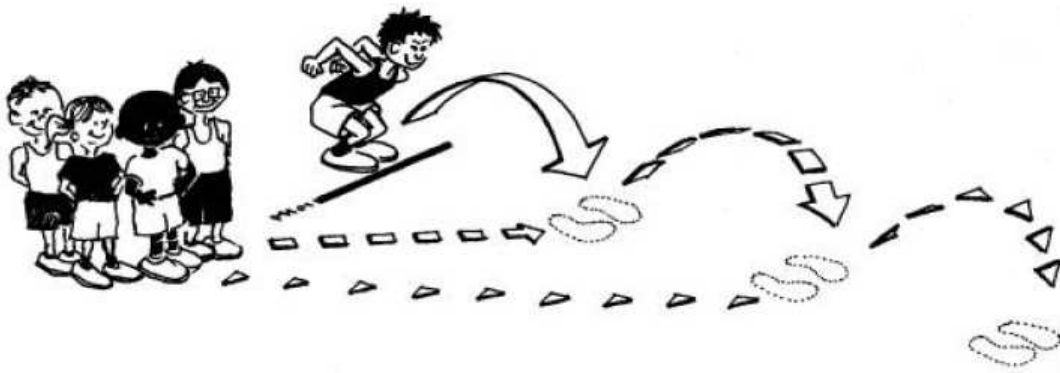
장비 :

- 수직 표식 대
- 초시계

4. 스커트 점프[KdJ1210]

훈련의 개요 : 스커트 점프는 하체의 근력을 길러주는 것 이외에 팔과 다리간의 협응, 하체의 좌우 대칭적 활동, 불안정한 상태에서의 무게중심의 전진이동 능력 등을 길러준다.

훈련 참가자들의 안전을 위한 조언 : 훈련 참가자들의 안전을 위해서 바닥은 부드럽고 미끄럽지 않아야 하며 착지시 충격을 제대로 흡수할 수 있도록 제대로 착지법을 지도하는 것이 필요하다.

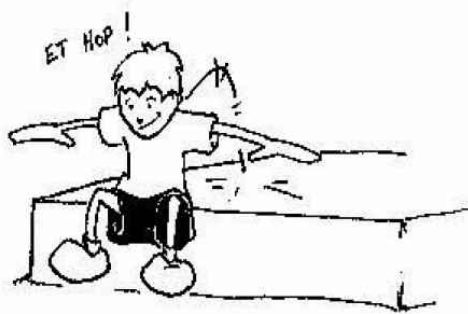


교육 카드 1 : 전방 스커트 점프

목표 : 낮은 높이의 낙하 점프를 체험해 보고 전방 스커트 점프 뒤 착지할 때의 충격 흡수를 익힌다[**KidJ1211**].

훈련 예시 : 아이들의 운동능력에 적합한 (대략 20cm 정도 높이의) 상자 또는 그 정도 높이의 도구 위에서 점프를 한 후 두발로 바닥에 착지 한다.

초보자의 경우 : 초보자는 종종 착지하는 동안 그들의 발에 시선을 향해 있는 경우가 많으며, 흐트러진 자세 때문에 하체가 제대로 충격을 흡수 하지 못하는 경우가 발생한다.



운동에 대한 조언 :

- 착지 시 충격음이 발생하지 않도록 한다.
- 몸을 곧게 편 자세로 유지하도록 한다.

성공적인 훈련 수행의 조건 :

- 두발로 동시에 착지 하고 있는지
- 두 다리를 굽힌 상태로 충격을 흡수했는지
- 몸이 곧게 편 자세를 유지하고 있는지

교육의 진행 :

- 지정한 위치에 점프한다.
- 몇몇 다양한 낙하 점프의 과정을 접목시켜본다.
- 도구를 손에 쥐고 점프해본다. (공이나 카드 등)
- 훈련에 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 부드러운 바닥
- 상부 구조물의 안전
- 적절한 높이

장비 :

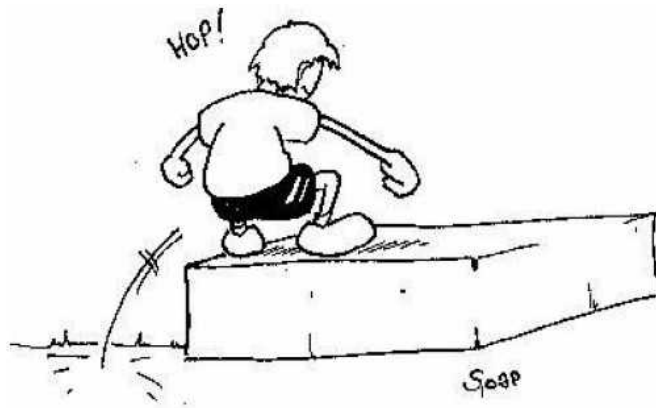
- 상부 구조물
- 필요에 따라 매트리스도 사용 가능

교육 카드 2 : 전방 스커트 점프

목표 : 상부 구조물을 향한 두발 도약과 하체를 굽히며 착지하는 과정의 훈련[KidJ1212].

훈련 예시 : 20cm 정도의 적절한 높이의 상부 구조물을 향해 점프한 뒤 안정된 자세로 착지한다. (도약과 몸의 회전을 측정해본다.)

초보자의 경우 : 초보자들은 본능적으로 안전을 의식하여 착지에 집착하기 때문에 두발을 통한 도약의 높이가 현저히 줄어드는 경우가 종종 있다.



운동에 대한 조언 :

- 도약 시 상부 구조물에 바짝 다가선다.
- 착지 전에 발을 최대한 높이 올린다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 균형을 잃지 않는 착지
- 하체를 이용한 도약의 최대화
- 팔의 움직임은 최대한 가볍게
- 몸은 최대한 수직 자세를 유지

교육의 진행 :

- 상부 구조물의 높이를 다양화 해본다. (도약 가능한 범위 내에서)
- 정해진 지점에 정확히 착지 할 수 있도록 점프하도록 한다.
- 점프와 다른 활동들을 연관시켜본다 (던지기나 낙하점프 등)
- 훈련에 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 안전한 상부 구조물
- 적절한 높이

장비 :

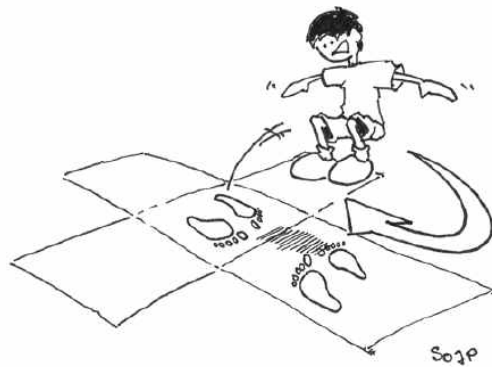
- 상부 구조물

교육 카드 3 : 전방 스커트 점프

목표 : 다양한 방향으로의 점프의 숙달[KidJ1213].

훈련 예시 : 일정한 구획을 그려놓고 쪼그려 뛰면서 (예를 들면 가로질러 쪼그려 뛰기 등) 훈련 참가자들은 좌, 우, 회전 등 여러 방향으로의 점프를 수행하게 된다.

초보자의 경우 : 초보자들은 종종 정확한 착지를 의식하여 그들의 발을 계속 쳐다보는 경향이 있다. 그래서 그들은 회전 점프 시에 발 대신 어깨를 이용하여 회전하려는 경향을 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 절대 발을 쳐다 보지 않는다.
- 회전을 왼쪽으로 또는 오른쪽으로 다양하게 한다.

성공적 훈련 수행의 기준 :

- 요구되는 점프를 제대로 수행했는지
- 몸의 균형이 유지되고 있는지
- 두발로 동시에 도착했는지

교육의 진행 :

- 쪼그려 뛰는 구획을 다양하게 변화시켜 본다.
- 두 세 개의 점프를 연속해서 시도해 본다.
- 훈련에 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 명확히 보이는 구획

장비 :

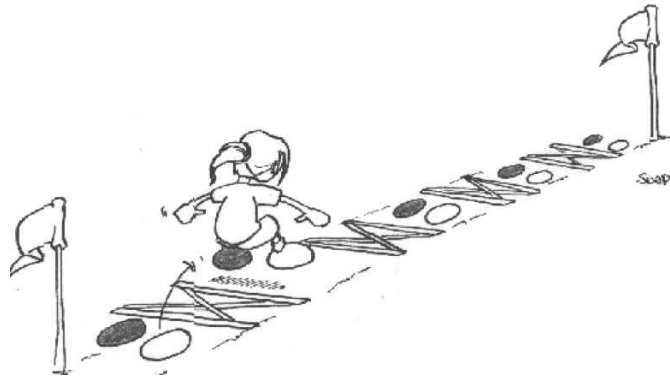
- 필요에 따라 매트리스도 가능
- 필요하다면 수평 표식 물도 가능

교육 카드 4 : 전방 스킵트 점프

목표 : 두발로 도착하는 점프로 이동하는 과정의 이해[KidJ1214].

훈련 예시 : 최대한 많은 두발로 도착하는 전방 점프를 시도해본다.

초보자의 경우 : 초보자들은 여러 점프를 연속적으로 수행하는데 어려움을 느낀다 ; 그것은 그들의 하체가 과도하게 굽혀졌기 때문이다. 이 과정에서 팔은 몸을 고정시키는 효과를 주게된다.



운동에 대한 조언 :

- 다리가 지나치게 굽혀지지 않도록 한다.
- 팔을 효율적으로 움직여라
- 시선은 전방을 향하도록 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 연속 점프의 과정
- 몸의 종합적인 균형
- 연속 점프를 제대로 잘 수행했는지의 결과

교육의 진행 :

- 바닥의 성질을 변화 시켜본다. (풀이나, 모래, 매트리스 등)
- 다양한 높이로 점프를 시켜본다.

안전 :

- 부드럽고 미끄럽지 않은 바닥
- 안전을 고려한 훈련 멤버 구성
- 적절한 점프 길이 (최대한 짧게)

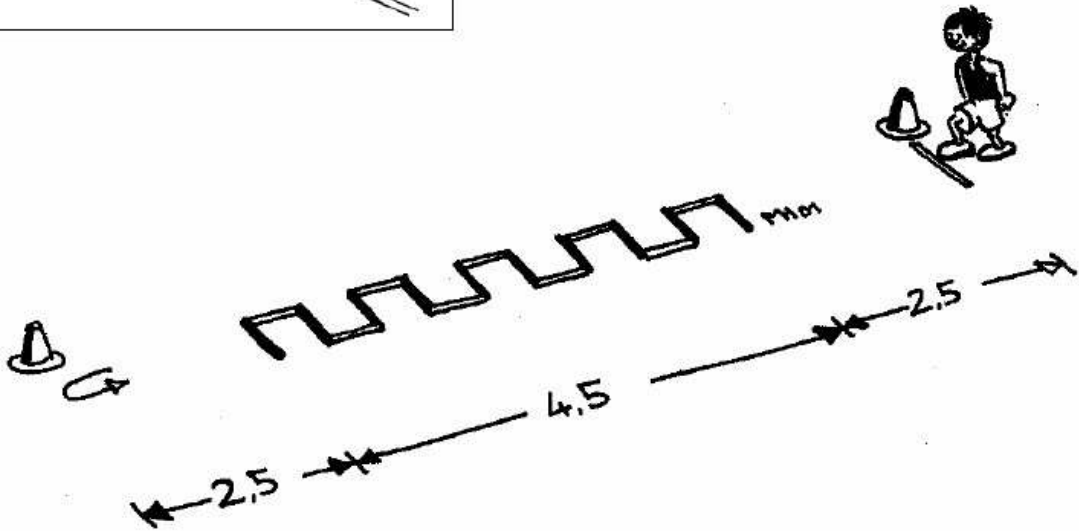
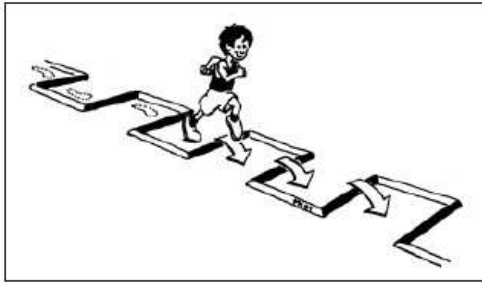
장비 :

- 수평 표식 물
- 매트리스

5. 스피드 레더[KdR1240]

훈련 개요 : 스피드 레더 훈련은 빠르게 달리면서 보폭을 지지하는 힘의 간결성과 그 힘이 지속적으로 발생할 수 있게 해준다.

훈련 참가자의 안전을 위한 조언 : 보폭을 지지하게 되는 범위를 나타내는 표식 물이 훈련참가자의 안전에 위협이 되어서는 안 된다. 바닥은 부드럽고 미끄럽지 않아야 하며, 이 훈련에 대한 준비운동 단계는 필수적이다.

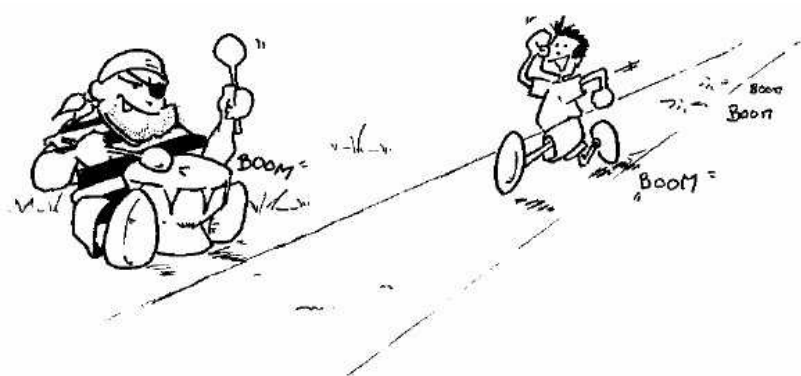


교육 카드 1 : 스피드 리더

목표 : 다양한 종류의 도약으로 달리기 [KidR1241].

훈련 예시 : 다양한 박자의 비트박스나 음악을 틀어놓으면서 때때로 그 박자를 변화시켜본다. 훈련 참가자는 보폭의 도약을 그 박자에 맞게 조절하며 달린다.

초보자의 경우 : 초보자는 주어진 박자의 변화에 제대로 대처하지 못하고 긴장되거나 다소 처지는 움직임을 보일 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 주어진 박자를 몸으로 체득할 수 있게끔 한다.
- 편안한 자세를 유지하게끔 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 주어진 박자를 제대로 따라가고 있는지
- 달리는 속도를 제대로 유지하고 있는지
- 주어진 박자를 머리로 이해하려는 것 보단 몸으로 느끼는 것이 더 낫다.

교육의 진행 :

- 리듬과 그 빈도를 다양화 한다.
- 소리를 다양화하는 동시에 시각적 고려대상을 추가하여 난이도를 높인다. (팀 메이트 등)
- 훈련에 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 적절한 박자 빈도
- 안전을 고려한 훈련 멤버 구성

장비 :

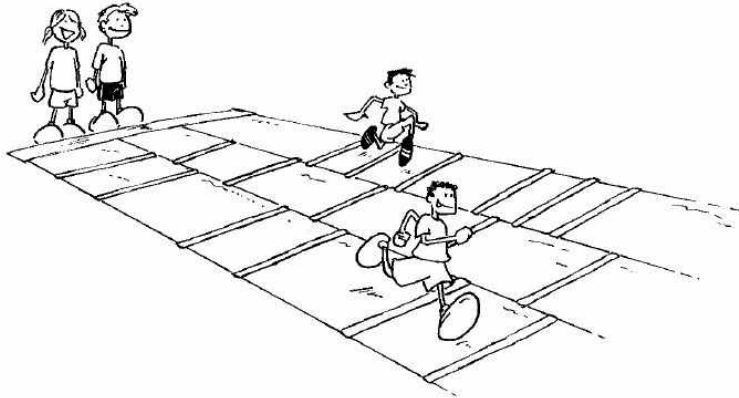
- 뚜렷이 표시된 달리기 영역

교육 카드 2 : 스피드 리더

목표 : 보폭 착지의 간결성의 향상[KidR1242].

훈련 예시 : 훈련 참가자들은 크로스바가 놓인 각기 다른 거리의 영역이 생긴 구간을 달리게 된다.

초보자의 경우 : 초보자들은 그들의 통상 보폭과 다른 구획에 맞게 달리는 것에 어려움을 느끼게 된다. 그들의 시선은 앞이 아닌 그들의 발끝을 보게 되는 경우가 발생하게 될 것이고, 때때로 발뒤꿈치가 아닌 발끝으로 착지하려는 경향도 보일 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 가능한 자연스럽게 달릴 수 있게 한다.
- 절대 발을 쳐다보지 않도록 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 주어진 지시를 제대로 따르고 있는지
- 훈련 프로그램 중에도 통상 달리기 속도를 유지하고 있는지

교육의 진행 :

- 다양한 속도로 달려보게 한다.
- 도약과정을 지지하는 힘에 특히 신경을 쓴다.
- 훈련에 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 표식 물과 바닥의 안전
- 안전에 적절한 공간 구획
- 안전을 고려한 훈련 멤버 구성

장비 :

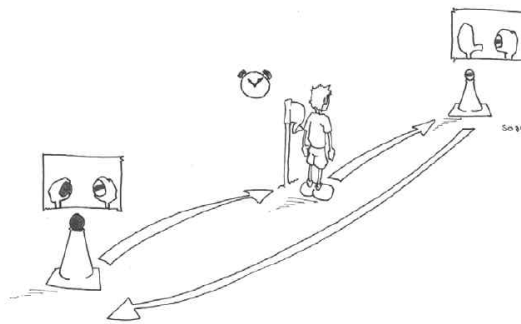
- 수평 표식 물
- 수직 표식 대

교육 카드 4 : 스피드 리더

목표 : 왼쪽과 오른쪽, 양방향으로의 턴 스타트 능력의 향상[KidR1244].

훈련 예시 : 두 개의 높은 원뿔 장애물을 8-m 간격으로 세워두고, 훈련 참가자는 전진, 후진의 왕복 릴레이 운동을 시행하면서 장애물에 터치한다.(혹은 장애물 위의 테니스볼을 집는다.) 그러면서 한번은 오른손으로, 다른 한번은 왼손으로 시행한다. (장애물을 돌아 던지는 것도 허용된다.)

초보자의 경우 : 초보자들은 체력의 부족이나 낮은 자세로 인해 릴레이가 계속될수록 점차 지친 모습을 보일 것이다 ; 그로 인해 원뿔 장애물에 터치하는 동작이 힘이 없어 보이게 될 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 원뿔 장애물에 주의를 집중 시키게끔 하라
- 터치하고자 하는 손에 따라 장애물에서 최소한 2 보폭은 떨어진 상태에서 터치하라.
- 다시 출발할 때의 팔의 움직임을 최대한 효율적이게 사용하라.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 원뿔 장애물을 잘못된 손으로 터치 하지 않도록 하라.
- 원뿔 장애물을 터치한 뒤 그 장애물이 쓰러지지 않도록 하라.

교육의 진행 :

- 장애물 간의 거리와 장애물의 높이를 다양화 한다. (너무 낮지 않도록)
- 두 명을 동시에 달리게 하여 경쟁을 붙여라
- 처음에 왼쪽으로 돌았으면 다음에는 오른쪽으로 돌도록 하라.
- 시간을 엄수하라
- 훈련에 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 너무 낮지 않은 원뿔 장애물
- 반복 횟수를 적당히 제한하라.

장비 :

- 원뿔 장애물
- 초시계 - 테니스볼

교육 카드 5 : 스피드 리더 (릴레이 훈련)

목표 : 전환 과정의 효율성 증대[KidR1245].

훈련 예시 : 두 훈련 참가자가 10-m 떨어진 곳에서 동시에 출발한 뒤, 서로 마주보며 달린다. 두 참가자는 달리는 중에 서로 지나치게 되고, 그 순간 속도의 줄임 없이 배턴을 주고받는다.

초보자의 경우 : 초보자는 어떤 손으로 어떻게 배턴을 넘겨받게 될지에 대한 대처에 어색하기 때문에 배턴을 넘겨주려는 상대 주자 앞에서 어색하게 서버리게 되는 경향을 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 주자들은 상대 주자와의 교차시의 충돌을 방지하기 위해 두 주자간의 사이선의 바깥으로 달리도록 한다.
- 배턴을 받을 때의 팔 동작은 최대한 간결하게 하도록 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 배턴은 절대 떨어 뜨려서는 안 된다.
- 두 주자 모두 어떠한 경우에도 속력을 줄여서는 안 된다.
- 전환의 과정은 연속적으로 일정하게 성공해야한다.

교육의 진행 :

- 주고받는 손을 바꾸어 본다.
- 달리는 속도를 증가시키면서 훈련을 시행해 본다.
- 전환되는 도구의 종류를 다양화 한다.
- 시간을 규율한다.
- 훈련에 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 안전을 고려한 훈련 멤버 구성
- 안전한 릴레이 배턴
- 달리기 진행 방향에는 장애물이 있어서는 안 된다.

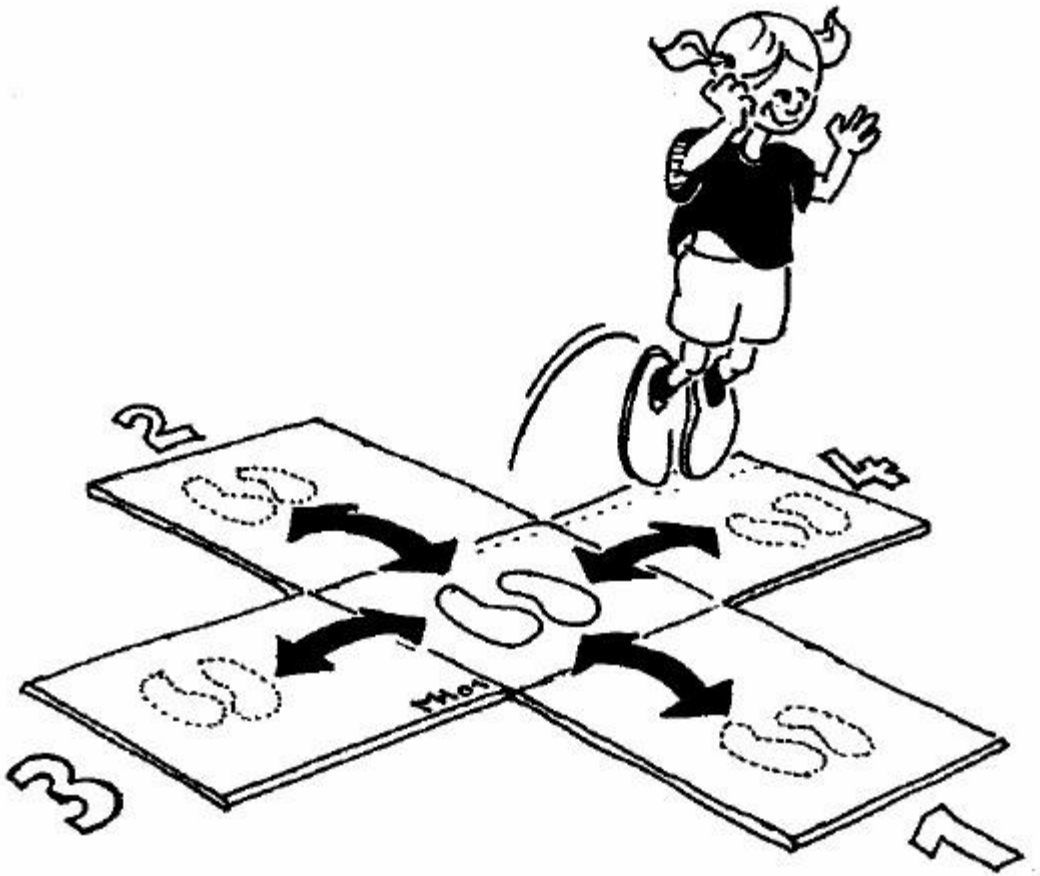
장비 :

- 수직 표식 대
- 릴레이 배턴

6. 크로스 홉[KidJ1220]

훈련 개요 : 이 훈련에는 근 수축을 활용한 두 발 도약을 숙달한 것이 필요하다. 또한 이 훈련은 장기적이고 종합적인 운동이기 때문에 운동근육의 적절한 조절이 필요하다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 바닥은 푸석푸석하고, 미끄럽지 않으며 평평해야 한다. 각 구획의 숫자 표시가 명확히 보여야 하며 안전해야 한다.

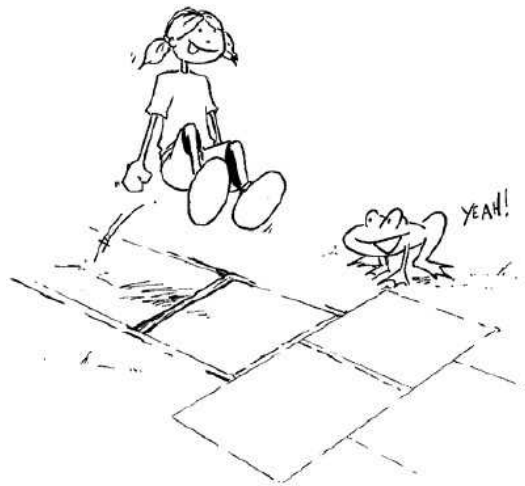


교육 카드 1 : 크로스 홉(Cross Hopping)

목표 : 두발 도약의 숙달[KidJ1221].

훈련 예시 : 다양한 구획에서 두발 도약으로 건너뛰기를 시행한다.

초보자의 경우 : 초보자들은 시선을 발에 두고 두발 도약 도중에 자주 멈칫 하는 경향을 보인다. : 뛰는 동작의 과정들의 연계성이 부족하다.



운동에 대한 조언 :

- 두발을 사용하여 점프한다.
- 도약할 때 두발은 동시에 똑같이 움직여야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 전체적으로 똑바로 선 자세 (위를 곧게 향하며 안정되게)
- 두 다리를 동시에 사용하여 튀어 오르기
- 도약과정에서의 효과적인 팔 동작

교육의 진행 :

- 코스를 점점 더 복잡하게 해본다.
- 다른 종류의 도약 기술을 사용해 본다. : 기본동작, 더블점프, 돌아오기
- 두발 도약 점프의 순환과정과 균형을 실험해 본다.
- 훈련에 놀이 활동을 접목시켜본다.

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 안전을 고려한 멤버 구성

장비 :

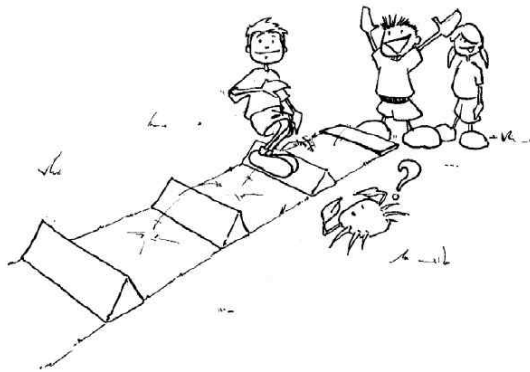
- 구획
- 선으로 나누어진 공간들

교육 카드 2 : 크로스 홉

목표 : 장시간 운동 시의 운동력 조절능력의 향상[KidJ1222].

훈련 예시 : 낮은 높이의 장애물 옆에 서서 ‘앞으로’ 향하는 방향으로 옆으로 뛰기를 시행하고 다시 원래 지점으로 점프한다. (0의 지점에서 1 그리고 다시 0으로, 그리고 나서는 1의 지점에서 2 그리고는 0의 지점으로 등)

초보자의 경우 : 초보자들은 한번 옆으로 뛰기를 시행한 뒤 다시 돌아오는 과정에서 어려움을 느낀다. 또한 그들은 정해진 과정을 까먹기도 한다.



주의 깊게 살펴야할 점 :

- 균형감각
- 뛰는 과정에서의 근육의 활동
- 장애물을 넘으며 진행 방향이 제대로 되게끔
- 곧은 전체적 자세
- 도약시의 효율적인 팔의 움직임

교육의 진행 :

- 앞의 “스피드 리더”를 활용하여 앞으로 점프, 뒤로 점프, 왼쪽으로 점프, 오른쪽으로 점프 등을 복합하여 훈련을 계획할 수 있다.
- 두발 도약 점프를 활용한 지그재그 점프 (cf. 스키)
- 무작위로 짤 점프 코스
- 놀이 활동과의 접목

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 안전하고 적절한 장애물
- 안전을 고려한 멤버 구성 및 차례 배열

장비 :

- 장애물
- 구획을 표시한 공간

교육 카드 3 : 크로스 홉

목표 : 줄넘기를 통한 점프 능력의 향상[KidJ1223].

훈련 예시 : 줄넘기를 활용하여 다양한 게임을 해본다. (1/10이나 1/2 등)

초보자의 경우 : 초보자들은 손으로 줄넘기를 주기적으로 돌리면서 점프를 맞추어 가는데 어려움을 겪는다. 그들은 몸을 자주 앞으로 기울이고, 골반을 곱절로 구부린다.



운동에 대한 조언 :

- 서있는 자세를 유지한다.
- 지나치게 높게 점프하지 않도록 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 다양한 점프의 수행
- 곧은 전체적 자세
- 팔과 다리간의 협응

교육의 진행 :

- 단체줄넘기 (회전하는 로프에 달려 들어가기, 두 다리로 도약하기, 로프를 넘기, 두 다리로 착지하기, 다시 회전하는 로프에서 빠져나오기의 과정을 연계시킨다.)
- 서로 다른 줄넘기 속도와 리듬에서 훈련해본다.
- 놀이 활동을 접목시켜 본다.

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 적절한 줄넘기 용 줄

장비 :

- 줄넘기 용 줄

교육 카드 4 : 크로스 홉

목표 : 좌에서 우로, 다시 우에서 좌로 옆으로 건너뛰기 [KidJ1224].

훈련 예시 : 작은 장애물을 사이에 두고 좌에서 우로, 그리고 다시 우에서 좌로 반복하여 건너뛰다.

초보자의 경우 : 초보자들은 옆으로 뛰는 과정에서 몸을 진행 방향 쪽의 앞뒤로 향하게 하려는 경향이 있다. 또한 그들의 몸은 골반에서부터 구부러진 모양을 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 시선은 몸의 진행방향을 향한다.
- 팔의 움직임을 효율적으로 사용한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 훈련 프로그램의 성취 정도
- 몸을 앞뒤로 향한 채 뛰지 않도록 한다.

교육의 진행 :

- 허들 장애물의 종류를 다양화 한다. (적절한 넓이와 높이 한도 내에서)
- 양쪽에서 혹은 한쪽에서 제자리멀리뛰기를 시도해본다.
- 다른 훈련 참가자와 동시에 점프시켜본다.
- 놀이 활동과 접목시켜본다.

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 적절한 허들과 훈련계획

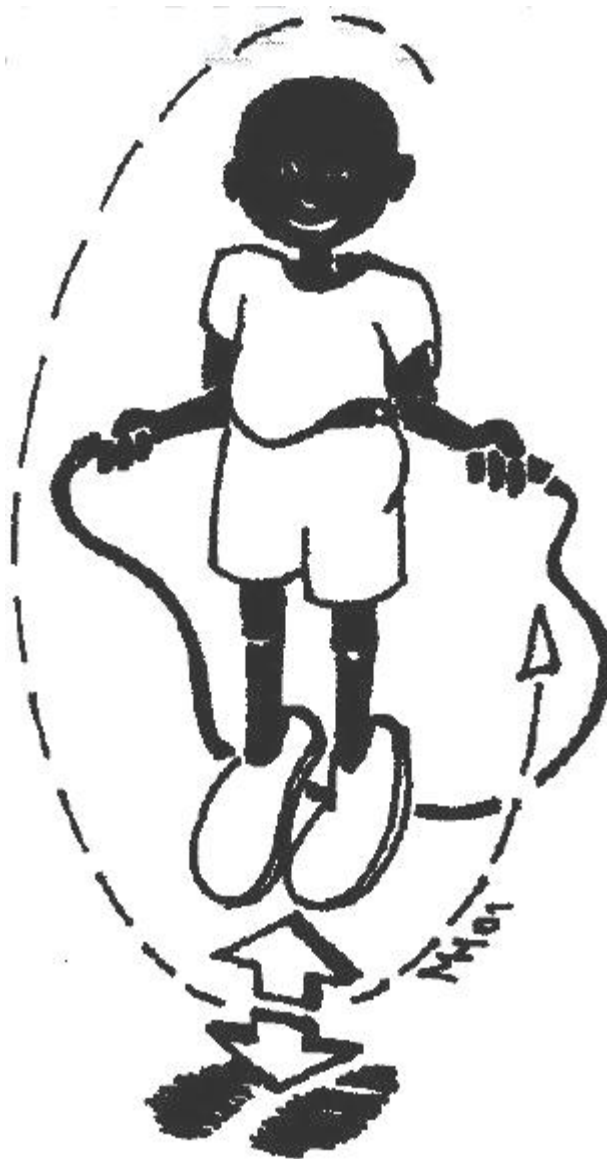
장비 :

- 수평 표식 물
- 허들 / 장애물

7. 줄넘기 [KidJ1230]

훈련 개요 : 팔과 다리의 협응과 두 발을 통한 도약의 숙달을 훈련 할 수 있다. 최대한 빠른 움직임을 조절하는데 훈련 역점을 둔다.

훈련 참가자의 안전 : 훈련은 반드시 부드럽고 미끄럽지 않은 바닥위에서 이루어져야 한다. 줄의 길이는 참가자에 맞추어 조절되어야 한다. (발을 짚었을 때의 손에서 바닥까지의 거리에 맞춘다)

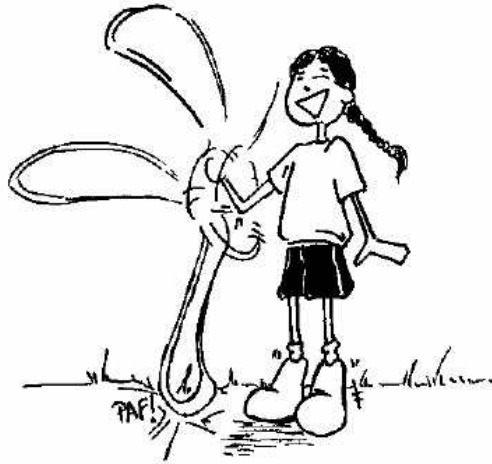


교육 카드 2 : 줄넘기

목표 : 점프와 줄 돌리는 동작간의 협응력 향상[KidJ1232].

훈련 예시 : 오른손으로 줄의 양쪽을 모두 잡고 손목으로 돌린다. 줄이 땅을 칠 때마다 두발로 맞추어 도착한다.

초보자의 경우 : 초보자의 경우 줄을 돌리고 동시에 점프까지 하는 데에 어려움을 느낀다. 그 때문에 점프 시 자세가 구부러지는 경향이 나타난다.



운동에 대한 조언 :

- 처음에는 천천히 낮은 빈도의 회전으로 돌린다.
- 줄이 땅에 닿고 뛰는 동작을 시작할 때 주의를 기울여라.
- 줄은 반드시 손목으로 돌려라.
- 몸의 전체적인 자세를 곧게 하라. (도약과 착지의 동작에서)

교육의 진행 :

- 점차 왼손으로도 연습해본다.
- 줄의 회전속도를 증가시켜본다.
- 몸을 이동시키는 과정도 포함시켜본다.
- 경력이 있거나 점프와 팔 동작 간의 협응이 잘 이루어지는 사람은 다리를 쭉 펴고 줄넘기 훈련을 시킨다. (발이 착지할 때 떨어지는 장소를 일정하게 하는 훈련을 위한 것이다.)
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 평평하고 좋은 질의 안전한 바닥
- 안전을 고려한 멤버 구성

장비 :

- 적절한 줄넘기 용 줄

교육 카드 3 : 줄넘기

목표 : 개인별 줄넘기의 연습[KidJ1233].

훈련 예시 : 줄을 발뒤꿈치에 놓고 시작하여 two time 리듬으로 최대한 많이 반복하여 줄을 넘는다.

초보자의 경우 : 초보자들은 줄을 돌리고 나서 그것을 넘기 위해 몸을 앞으로 구부리는 경향이 있다. 또한 초보자들은 자주 줄이 아직 땅에 닿지도 않았는데 착지해 버린다.



운동에 대한 조언 :

- 낮은 속도로 시작하라.
- 몸을 곧게 펴라.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 줄을 넘는 횟수가 점점 더 증가해야 한다.
- 줄을 넘으면서 너무 많은 체력을 소진하지 않도록 한다. (올바른 점프자세를 익히고 지나치게 높게 뛰지 않는다.)
- 몸은 수직 자세를 유지한다.

교육의 진행 :

- 줄 돌리는 속도를 다양화 해 본다.
- 줄을 두 개로 해서 돌려본다.
- 점프 형태를 다양화 해 본다.
- 몸을 이동시키면서 줄을 넘어본다.
- 경력이 있거나 점프와 팔 동작 간의 협응이 잘 이루어지는 사람은 다리를 쭉 펴고 줄넘기 훈련을 시킨다. (발이 착지할 때 떨어지는 장소를 일정하게 하는 훈련을 위한 것이다.)
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 평평하고 미끄럽지 않은 땅
- 안전을 고려한 멤버구성과 장소 선택

장비 :

- 적절한 길이의 줄넘기용 줄

교육 카드 4 : 줄넘기

목표 : 줄넘기 하면서 걷기[KidJ1234].

훈련 예시 : 초보자들은 한번 줄을 넘을 때마다 두 걸음을 걷는 줄넘기 방식으로 직선코스를 걷는 훈련을 하게 된다. (조깅 걸음으로)

초보자의 경우 : 초보자들에게는 매우 복잡한 과정이 될 수 있다. 초보자들은 몸을 앞으로 기울이거나, 어깨를 이용하여 줄을 돌리려는 경향을 자주 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 점프와 달리는 동작에서 몸은 곧게 펴진 상태여야 한다.
- 손목을 사용하여 회전하는 줄의 속도를 조절한다.
- 시선은 앞을 향한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 주어진 코스의 수행 여부
- 줄을 넘기 위해 달리는 리듬을 잃지 않도록
- 운동중의 편안한 자세 유지

교육의 진행 :

- 점차 다양한 코스에 도전한다. (커브나 지그재그 코스 등)
- 오른발부터 딛고 왼발을 이동시킨다.
- 두발 도약 점프와 조깅 점프를 혼합시켜본다.
- 줄을 두 개 놓고 돌려본다.
- 게임적 요소를 추가한다.

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 적절한 줄의 길이
- 구획의 명확한 구분

장비 :

- 줄넘기 용 줄
- 수직 표식 대

교육 카드 5 : 줄넘기

목표 : 줄넘기 하면서 걸기[KidJ1235].

훈련 예시 : 초보자들은 한걸음 앞으로 나갈 때 마다 한번 줄을 회전 시키는 방식의 줄넘기로 직선코스를 걷는 훈련을 하게 된다. (빠른 걸음으로)

초보자의 경우 : 초보자들은 걷는 속도일 때보다 훨씬 더 어려움을 느끼게 된다. 몸을 앞으로 기울이거나, 어깨를 이용하여 줄을 돌리려는 경향은 마찬가지 이다.



운동에 대한 조언 :

- 점프와 달리는 동작에서 몸은 곧게 펴진 상태여야 한다.
- 손목을 사용하여 회전하는 줄의 속도를 조절한다.
- 시선은 앞을 향한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 주어진 코스의 수행 여부
- 줄을 넘기 위해 달리는 리듬을 잃지 않도록
- 운동중의 편안한 자세 유지

교육의 진행 :

- 점차 다양한 코스에 도전한다. (커브나 지그재그 코스 등)
- 걸음 속도를 중간과정에서의 중단 없이 조깅걸음 / 빠른 걸음, 빠른 걸음 / 조깅걸음 과 같은 식으로 변환 시켜보며 걷는다.
- 양발 도약점프와 빠른 걸음의 한발 점프를 혼합시켜 본다.
- 줄을 두 개로 늘인다.
- 게임요소를 추가한다.

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 적절한 줄의 길이
- 구획의 명확한 구분

장비 :

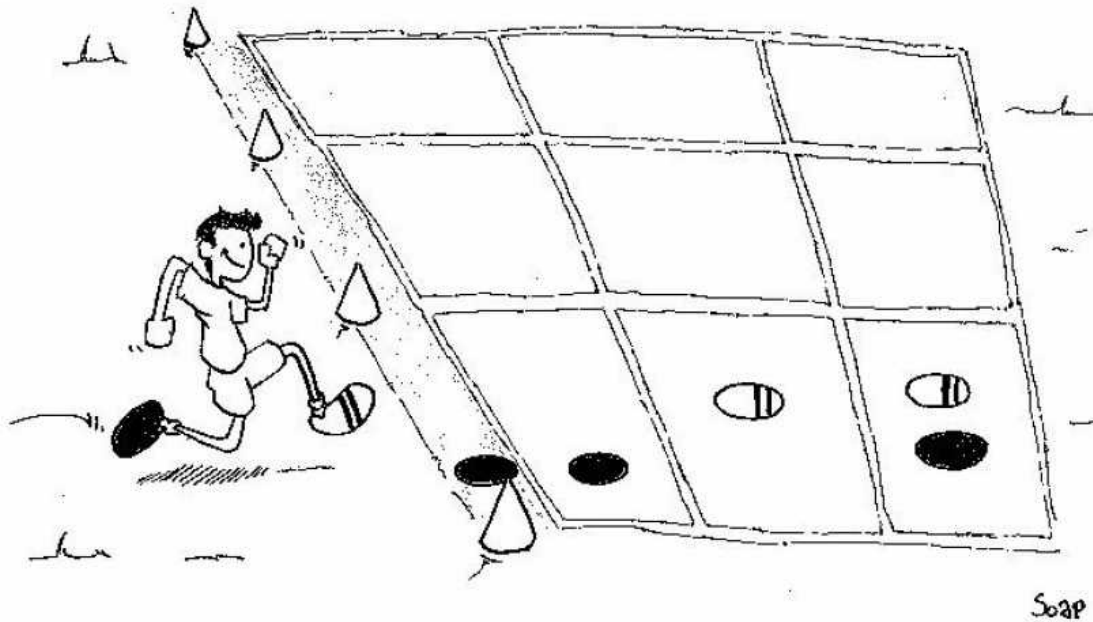
- 줄넘기 용 줄
- 수직 표식 대

8. 한정된 공간 구획 안에서의 세단뛰기[KidJ1240]

점프 훈련의 개요 : 한정된 공간 구획 안에서의 세단뛰기를 위해서는 가속, 흡 / 스텝, 점프기술 이 세 가지 단계의 움직임을 극도로 간결하게 최소화해야 한다. 특히 흡 / 스텝 연습은 몸의 균형을 지지하는 힘을 이해하는데 도움이 된다.

훈련 참가자의 안전 : 다음 두 가지 사항은 꼭 지켜져야 한다.

- 점프 훈련은 부드럽고 미끄럽지 않은 땅위에서 이루어 져야한다.
- 우선은 아이들에게 하나하나의 동작 과정을 익히는데 중점을 둔 뒤 종합 동작으로 나아가라.



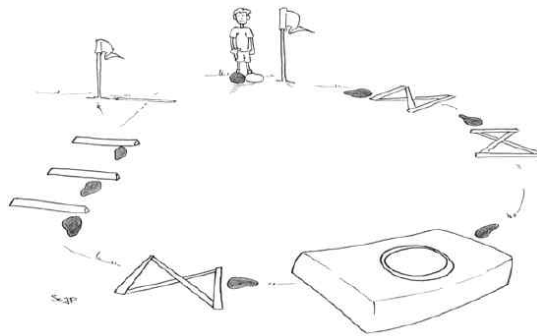
주의 : 여러 점프가 복합적으로 이루어지는 훈련 프로그램에서는, 점프 동작 및 자세의 일관성이 중요하다.

교육 카드 1 : 제한된 삼단뛰기

목표 : 도약 기술의 간결성 향상[KidJ1241].

훈련 예시 : 짧게 가속한 뒤 도움닫기 하는 발의 위치의 정확성에 신경을 써라. 장애물은 주로 수평으로 낮은 것을 사용하여 훈련 참가자에게 높은 점프의 부담을 주지 않도록 한다.

초보자의 경우 : 초보자는 동작의 정확성을 지나치게 의식하여 장애물 앞에서 속도를 줄이고 땅을 쳐다보는 등 점프 동작이 모범적인 점프 동작에서 많이 벗어나는 경향을 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 절대 땅을 쳐다보지 않는다.
- 가속 구간과 점프 동작의 연계성을 강화한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 도움 달는 발의 위치에 신경을 쓴다.
- 점프하면서의 속도의 손실을 최소화 한다.
- 착지하면서의 속도 손실을 최소화 한다.

교육의 진행 :

- 장애물 간의 간격을 다양화 한다. (10m 이내에서)
- 장애물의 넓이를 가능한 정도 내에서 조절한다.
- 오른발 도약과 왼발 도약을 모두 연습한다.
- 오른발 흡과 왼발 흡을 모두 연습한다.
- 게임적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 부드러운 바닥
- 안전하고 미끄럽지 않은 표시선

장비 :

- 점프 표식 물
- 코스 표시 선

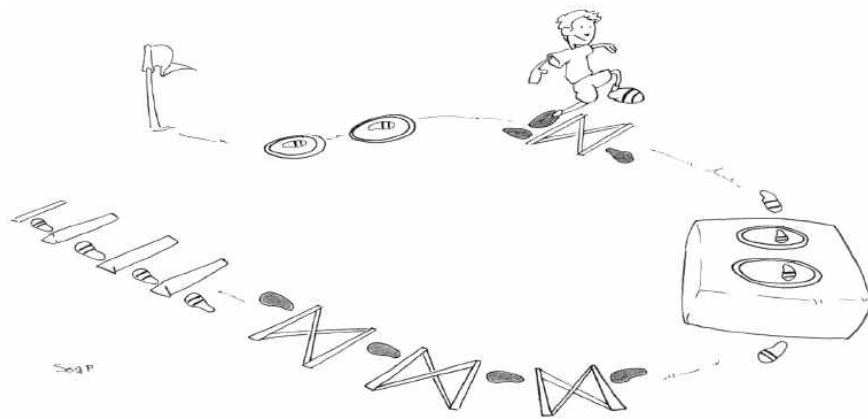
* 이 훈련은 짧은 가속 삼단뛰기와 짧은 가속 멀리뛰기 모두에 유효하다.

교육 카드 2 : 제한된 삼단뛰기

목표 : 점프 기술의 숙달[KidJ1242].

훈련 예시 : 다양한 훈련 과정 속에서 자신에 맞는 홉 테크닉을 발견하고 향상시킨다. 모든 점프 구획 내에서는 홉 기술만을 사용하여 넘도록 한다.

초보자의 경우 : 초보자들은 홉 동작간의 협응을 제대로 이루지 못하는데, 그로인해 다리가 몸의 무게를 제대로 지지하지 못하면서 초보자들은 계속해서 몸의 균형을 잃게 된다. 초보자들은 종종 그들의 팔 동작과 홉 기술 간의 협응에 실패하고 그로인해 몸의 균형은 더욱 안 맞게 된다.



운동에 대한 조언 :

- 땅을 딛는 다리의 지지력을 잘 사용하라.
- 점프하면서의 팔의 동작은 몸의 전진 이동에 큰 영향을 미친다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 첫 번째 발의 도약 터치 위치가 올바르게 되어있느냐가 특히 중요하다.
- 홉과 홉사이의 몸의 자세가 균형을 잃지 않는 것이 중요하다.

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 장애물을 조정하여 점프 길이를 다양화 해 본다.
- 여러 홉들을 연속적으로 수행해본다.
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 안전한 장애물

장비 :

- 수평 표식 물 (장애물)
- 수직 표식 대 (코스의 구분을 위해)

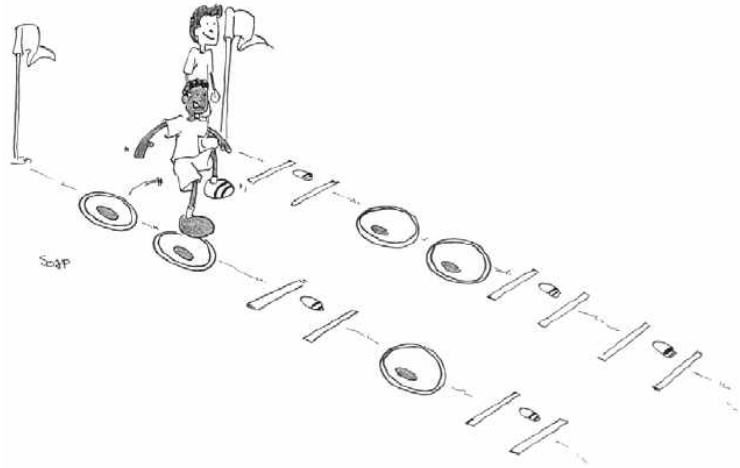
* 이 훈련은 짧은 가속 삼단뛰기와 짧은 가속 멀리뛰기 모두에 유효하다.

교육 카드 3 : 제한된 삼단뛰기

목표 : 속도의 감소 없이 홑 / 스텝의 과정이 이루어 질 수 있다[KidJ1243].

훈련 예시 : 다양한 속도와 다양한 한정된 구획 내에서의 홑 / 스텝 과정을 훈련해 본다.

초보자의 경우 : 초보자들은 대개 홑을 작게 하고 스텝을 크게 하는 경향이 있다. 그들은 호핑하는 동작에서 균형을 잃어 종종 정확한 점프 궤도를 벗어나곤 한다.



운동에 대한 조언 :

- 홑과 스텝 사이의 중단이 없어야 한다.
- 점프도중에 균형을 잃지 않는다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 점프 과정에서 몸의 균형을 잃지 않았는지
- 점프 과정에서 속도의 손실을 최소화 했는지
- 빈공간의 가속 구간을 효율적으로 사용했는지

교육의 진행 :

- 점프 연속 동작을 다양화 해본다. (더블 홑, 스텝 후 더블 스텝과 홑 등)
- 각 팔의 움직임은 조화를 이루도록 한다. (엇갈린 상태로 동시적이게)
- 장애물 배치와 점프 길이 등을 다양화 한다.
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 부드러운 바닥
- 안전한 도구

장비 :

- 수평 표식 물 (점프 구획)
- 코스 표시선

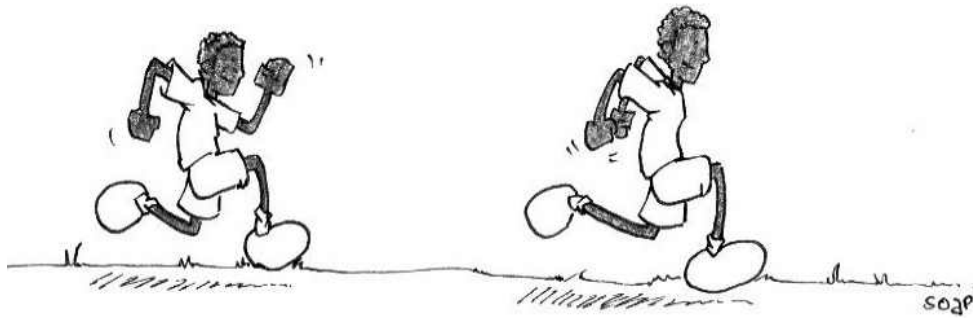
* 이 훈련은 짧은 가속 삼단뛰기와 짧은 가속 멀리뛰기 모두에 유효하다.

교육 카드 4 : 제한된 삼단 점프

목표 : 점프 동작에서의 효율적인 팔의 움직임[KidJ1244].

훈련 예시 : 흡 / 스텝의 과정에서의 팔의 협응 동작을 다양화 해본다. (동시적인 움직임, 조화를 이룬 움직임, 낮은 자세에서의 엇갈려 가는 움직임)

초보자의 경우 : 초보자들은 여러 개의 팔 동작에 적응하는데 어려움을 겪을 수 있다. 그들은 팔 동작은 점프 동작의 효율 증대이전에 그 자체의 균형 유지에도 벅찰 수 있다.



운동에 대한 조언 :

- 처음에는 짧게 뛰는 것부터 시작해 본다.
- 팔과 어깨의 긴장을 푼다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 요구되는 훈련 프로그램의 성취 정도
- 점프 과정에서의 전체적인 몸의 자세가 균형을 이루었는지
- 여러 개의 팔 동작을 연습해보면서 각각이 비슷한 효율을 낼 정도로 각각을 꾸준히 연습한다.

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 공간 구획을 변형 시켜본다.
- 엇갈린 팔의 움직임과, 동시적인 팔의 움직임을 연계시켜본다.
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 적절한 점프 공간

장비 :

- 수평 표식 물
- 수직 표식 대

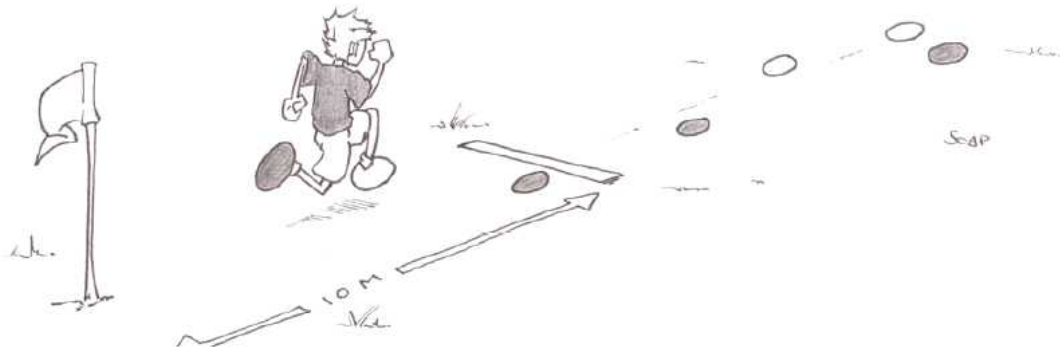
* 이 훈련은 짧은 가속 삼단뛰기와 짧은 가속 멀리뛰기 모두에 유효하다.

교육 카드 5 : 제한된 삼단뛰기

목표 : 도움달기의 가속 구간 조절 능력의 체득[KidJ1245].

훈련 예시 : 20m 길이의 구간 안에서 훈련참가자는 디딤판까지의 최적의 가속 구간을 스스로 체득해 낸다.

초보자의 경우 : 초보자들은 계속되는 달리기를 반복하는데 어려움을 느끼게 된다. 또한 그들은 그들의 디딤판까지의 최적의 보폭을 조절하는데 능숙하지 못하는 경향을 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 최적의 가속구간을 체득하기 위해 출발선의 위치를 스스로 조정해 본다.
- 계속 되는 훈련의 반복에서 속도가 떨어지지 않도록 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 도약의 간결성
- 도약 했던 발로 착지했는지 여부
- 도움달기 할 지점에서 절대 속도를 늦추지 않는다.

교육의 진행 :

- 처음 구획된 구간을 살짝 조정 할 수 있다.
- 중간 단계의 표식 물을 중간 중간 배치 할 수 있다.

안전 및 장비

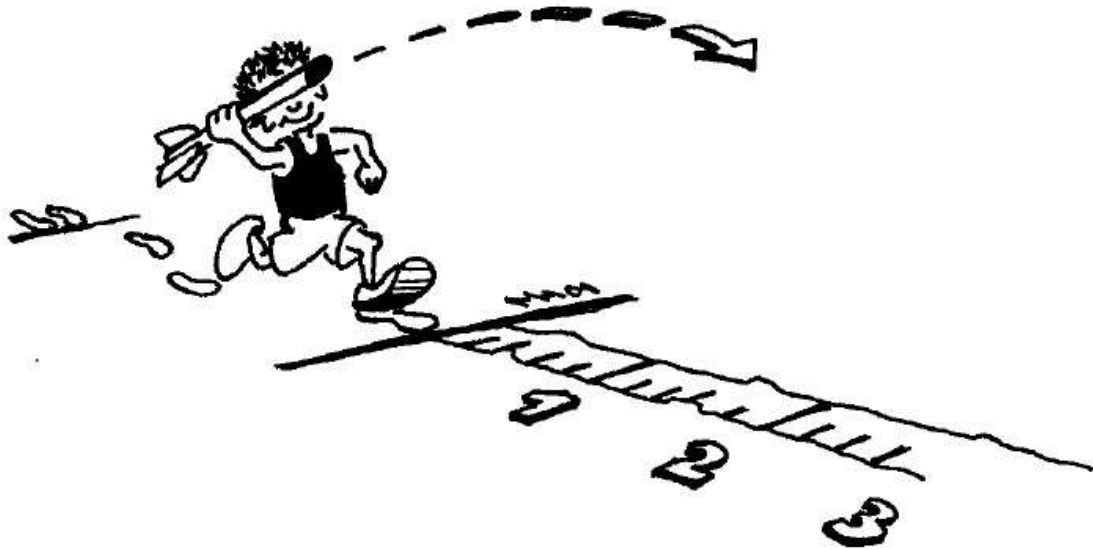
- 부드러운 착지지점 및 표식 물과 도움달기 할 크로스바
- 안전을 고려한 멤버 구성
- 적절한 가속 구간 구성
- 줄자

* 이 훈련은 짧은 가속 삼단뛰기와 짧은 가속 멀리뛰기 모두에 유효하다.

9. 유소년 투창[KidT1210]

훈련 개요 : 투창 훈련은 날아가는 창의 궤도 조절 능력과 짧은 가속 후 굽혀진 한쪽 팔을 이용하여 창을 던지는 자세를 숙달하는 것이 중요하다.

안전 : 안전을 위해서는 던질 창 종류와 던지는 정확성을 고려해야 한다. 그리고 안전사고를 미연에 방지하기 위해서는 훈련 참가자들 간의 멤버 및 훈련 시간과 장소의 구성이 이루어 져야 한다. 또한 참가자들 스스로가 안전사고에 대한 주의를 기울이도록 해야 함은 물론이다.



교육 카드 2 : 유소년 투창

목표 : 투창 전 가속 구간의 훈련[KidT 1212].

훈련 예시 : 세 걸음 걸은 뒤 두 팔을 사용하여 축구공(혹은 가벼운 메디신 볼을) 손에서 떨어뜨리지 않으면서 던지는 과정을 시행한다.

초보자의 경우 : 초보자들은 던지기 직전에 동작을 멈칫하게 되고, 골반이 뒤로 향하는 경향이 있는데 이는 공의 가속을 방해하게 된다.



운동에 대한 조언 :

- 왼발 도약과 동시에 던진다. (오른손으로 투창하려는 경우)
- 공은 최대한 머리에서 높이 던다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 절대 던지기 전에 몸동작을 멈칫 하지 않는다.
- 던진 직후 몸의 무게중심은 앞으로 쏠려 있어야 한다.
- 시선은 던지고자 하는 방향을 향해있어야 한다.
- 손은 공을 던지면서 최대한 머리에서 높이 있어야 한다.

교육의 진행 :

- 공의 궤도를 변화 시켜본다. (높게, 낮게, 혹은 수직으로 위로 등)
- 두발로 도약하며 던지는 방법을 연습해 본다.
- 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 안전한 공의 사용
- 안전을 고려한 멤버 구성
- 훈련 전의 준비운동이 제대로 이루어지도록 한다.
- 평탄한 땅

장비 :

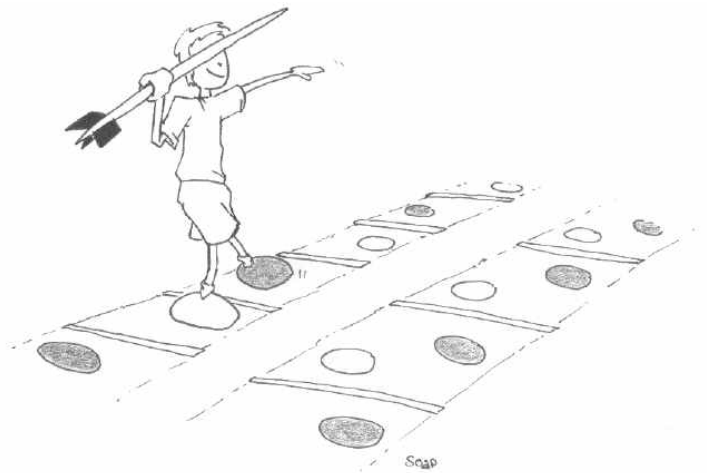
- 다양한 공
- 타깃

교육 카드 4 : 유소년 투창

목표 : 보폭의 구획을 제한 시켜서 달리며 투창하는 연습 (crossbar stride)[KidT 1214].

훈련 예시 : 몸을 옆으로 서서 창을 들고 제한된 구획에 보폭을 맞추어 걷는다. 창은 옆에서 옆으로 이동되면서 그 방향으로 던져져야 한다.

초보자의 경우 : 초보자들은 그어진 선 안의 구획 안에 보폭을 맞추는 데 어려움을 겪을 것이다. 그로 인해 보폭 하나하나가 제대로 이루어 지지 않고, 창을 드는 팔의 자세 역시 흐트러지게 된다.



운동에 대한 조언 :

- 자벨린이 던지고자 하는 방향을 향해 있어야 한다.
- 보폭 하나하나에 신경을 써라.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 크로스바 스트라이드 과정이 능숙히 이루어 져야 한다.
- 창은 흔들림 없이 던지고자 하는 방향을 일관되게 향해 있어야 한다.

교육의 진행 :

- 거리의 다양화
- 구획을 조금씩 키워가 본다.
- 창의 길이를 조금씩 늘려 나간다.

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 구획 표시 선은 선명히 잘 보여야 한다.

장비 :

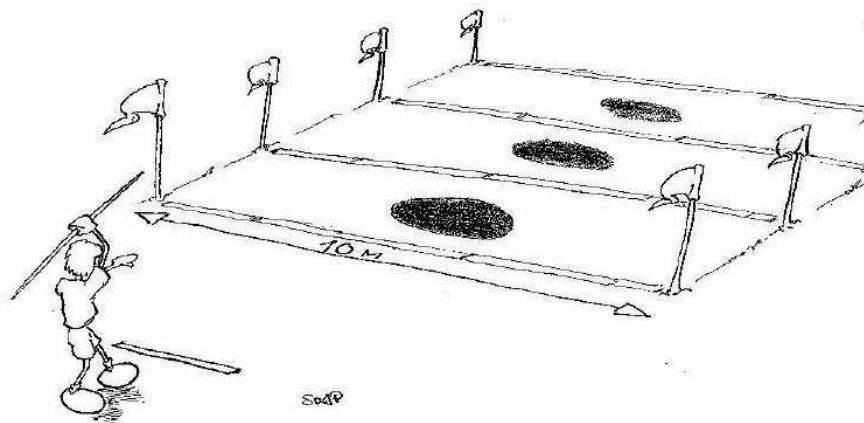
- 다양한 길이의 창
- 수평 표시선

교육 카드 5 : 유소년 투창

목표 : 짧은 구간의 가속 뒤 완벽한 투창을 성공적으로 이룬다[**KidT 1215**].

훈련 예시 : 5-m 정도 가속한 뒤 다양한 거리의 타깃을 향해 창을 던진다. (타깃은 10, 15, 20-m 간격에 두고, 창은 손에 들기 편하고 가벼운 걸로 0.5kg이 넘지 않도록 한다)

초보자의 경우 : 초보자들은 가속구간의 달리기 동작과 투창 하는 자세간의 협응에 실패하는 경향을 보인다. 옆으로 달리며 투창하는 것은 궤도의 정확성을 현저히 떨어뜨릴 가능성이 크다.



운동에 대한 조언 :

- 가속 구간의 달리기 동작이 일관성을 띠게끔 하라.
- 창을 던지는 단계에서 몸의 타깃을 바라보도록 향해 있어야 한다.

주의 깊게 살펴야 할 점 :

- 궤도의 정확성
- 투창이 끝나면서 몸은 던진 방향을 향해 앞으로 나가며, 몸의 무게중심은 최종적으로 다리를 통해 지지된다.
- 창은 포물선을 그리며 타깃에 도착해야 하며, 몸의 자세는 일직선을 유지해야 한다.

교육의 진행 :

- 타깃의 거리를 다양화 한다.
- 창의 종류를 다양화 한다.

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 구획이 표시된 바닥

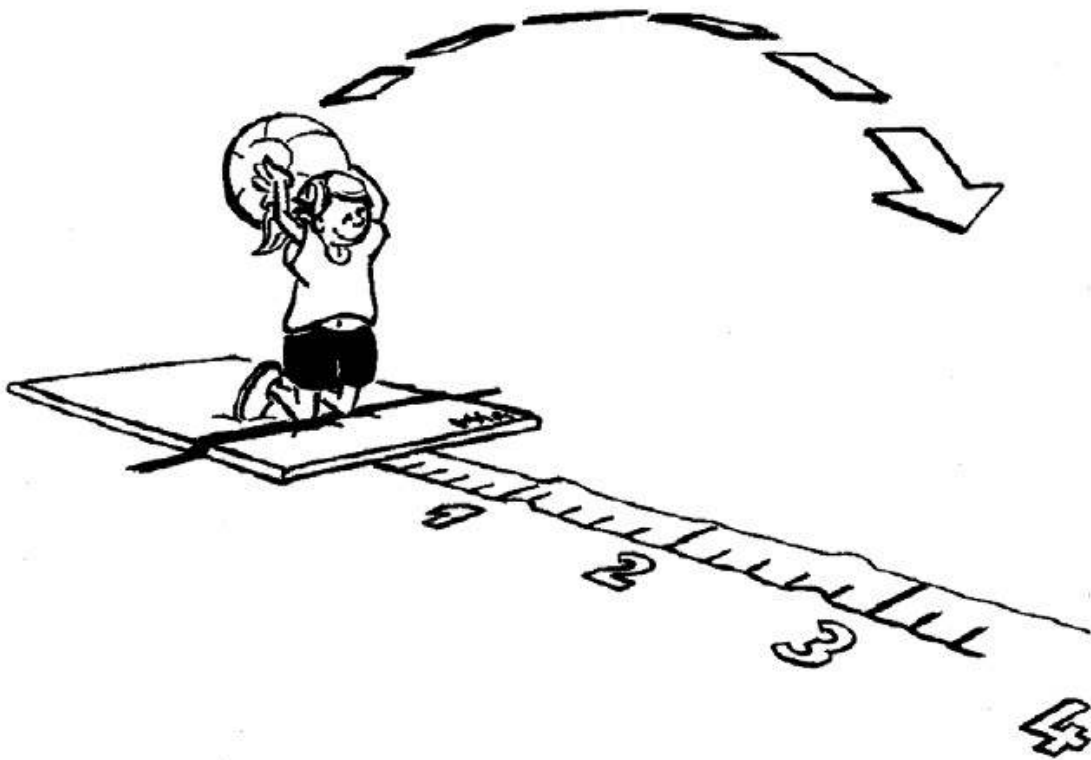
장비 :

- 다양한 종류의 창
- 수직 표식 대

10. 무릎을 굽힌 상태로 던지기 [Kid T1220]

훈련 개요 : 이 던지기 훈련은 아이들에게 엉덩이와 어깨의 신장을 이용한 힘을 능숙히 이용하여 던지게끔 해준다.

안전 : 바닥은 다치지 않게 부드러워야 한다. (매트리스나, 모래, 풀밭 등) 메디신 볼의 무게를 적절히 조절해야 한다. : 항상 가벼운 것을 선택해야한다. (1kg 이나 1.5kg 정도)

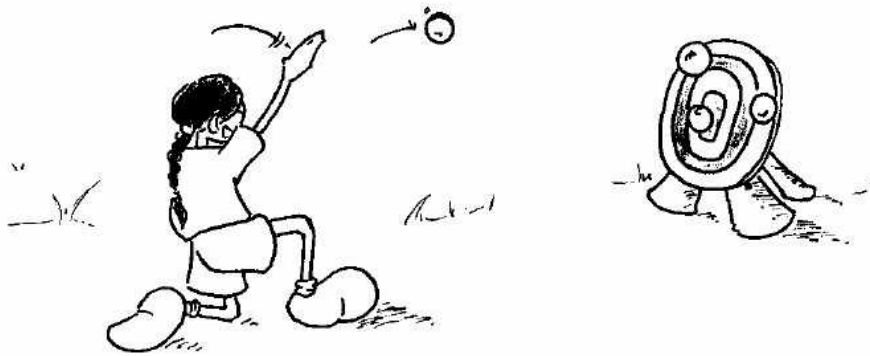


교육 카드 2 : 무릎을 굽힌 상태로 던지기

목표 : 상체를 사용하여 던지는 기술의 향상[KidT 1222].

훈련 예시 : 한쪽 무릎을 굽힌 채로 상체를 사용하여 타깃을 향해 물체를 던지는 가속 과정을 실행해 본다. (최대 1kg 이하의 가벼운 물체를 사용한다.)

초보자의 경우 : 초보자들은 던지기 훈련과정 중에 몸의 균형을 잃는 경우가 많다.



운동에 대한 조언 :

- 몸의 자세가 균형을 잃지 않을 것
- 던지는 과정에서 골반의 작용은 최소화 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 몸의 중추를 던진 물체의 길고 지속적인 가속에 효율적으로 작용하였는지
- 몸체와 팔의 움직임이 서로 잘 협응되는지
- 물체가 정확한 궤도로 날아갔는지

교육의 진행 :

- 던질 도구를 다양화 해 본다.
- 거리와 날아갈 궤도를 다양화 해 본다.
- 던지는 방법을 바꾸어 본다. (머리위에서, 가슴 높이에서, 몸의 좌 / 우에서)
- 개인 혹은 단체경기를 접목 시켜본다.

안전 :

- 안정적인 걸터앉기
- 안전을 고려한 멤버 구성
- 던질 물체의 안전
- 무엇보다 정확성을 우선적으로 고려해야하는 점

장비 :

- 필요 할 경우 매트리스
- 다양한 던질 물체
- 타깃

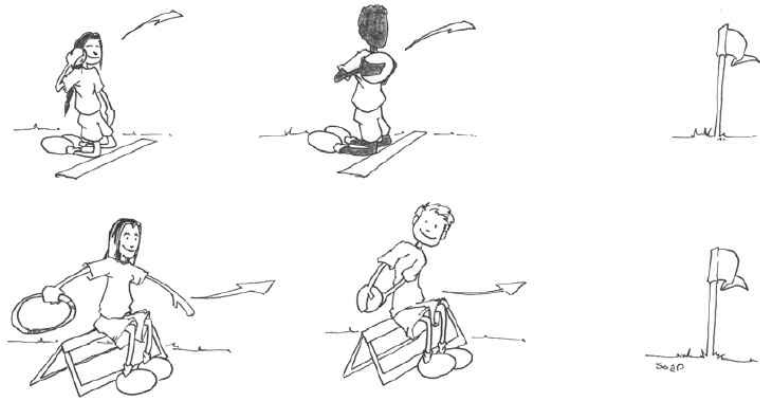
교육 카드 4 : 무릎 굽힌 상태로 던지기

목표 : 각각 무릎을 굽힌 상태와 걸터앉은 상태에서 다양한 자세로 던져 본다[**KidT 1224**].

훈련 예시 : 무릎을 굽힌 상태로 다양한 물체들을 던져 본다. 처음에는 왼쪽 어깨로, 그다음에는 오른 어깨로, 그리고 가슴 높이에서, 왼쪽에서 오른쪽으로 회전력을 이용해서 팔을 쭉 뻗으면서 던진다. (던질 물체의 무게는 던지는 자세의 형태에 따라 다양화 하지만 최대 1kg을 넘지 않도록 한다.)

초보자의 경우 :

- 초보자들은 자신들의 넓적다리와 골반의 힘을 이끌어 내지 못하므로 효율적으로 던지는데 실패하는 경우가 많다.



운동에 대한 조언 :

- 골반은 움직이지 않는다.
- 물체를 뒤에서 앞으로 이동시키면서 가속을 이용하여 던진다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 던지면서 자세가 흐트러지면 안 된다.
- 앞으로 던지면서 몸의 무게중심이 쏠리게끔 한다.
- 최대한 위를 향하게 던진다.

교육의 진행 :

- 던질 도구를 다양화 해본다. (형태나 무게의 측면에서)
- 물체를 잡는 방법을 다양화 해본다.
- 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 무릎을 굽혀도 상해가 일어나지 않을 부드러운 땅
- 던질 물체의 안전

장비 :

- 다양한 던질 도구
- 타깃

안전 :

- 도구의 안전
- 안전을 고려한 멤버 구성
- 얼마나 정확히 타겟에 던질 수 있는냐에 우선순위를 둘 것

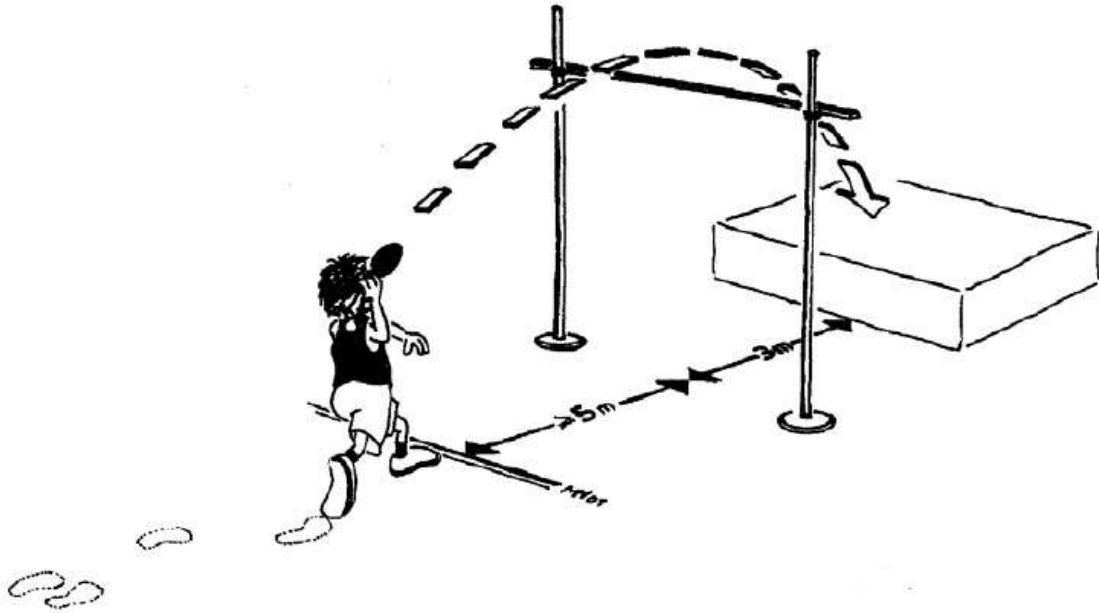
장비 :

- 다양한 도구
- 매트리스나 시트
- 타겟

11. 정확히 던지기[KidT1230]

훈련 개요 : 타겟에 가벼운 물체를 정확히 던진다. 던지는 자세의 균형을 유지하면서 날아가는 각도와 길이의 감각을 체득한다.

안전 : 안전한 던질 도구를 사용하며 안전사고가 발생하지 않도록 훈련 멤버를 잘 구성한다.



교육 카드 1 : 정확히 던지기

목표 : 던지기의 정확성과 일관성의 향상[KidT 1231].

훈련 예시 : 훈련을 준비하기 위해서 이전의 다양한 던지기 훈련이 매우 유용한 효과를 줄 수 있다. 각 훈련들을 일정히 반복시키면서도 다양하게 변형시켜 본다.

초보자의 경우 : 초보자들은 불안정한 자세와 근육 수축 발달의 미숙으로 인해 던지기 과정을 능숙히 해내지 못할 가능성이 크다.



운동에 대한 조언 :

- 몸의 강장을 계속 체크해 본다.
- 각 자세의 성취 하나하나에 주의한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 던지기의 정확성
- 던지기 자세가 끝난 후 몸이 쪽 퍼져 있어야 한다.

교육의 진행 :

- 다양한 도구의 사용
- 타깃의 높이 조절
- 던지는 물체의 변화
- 타깃의 변화
- 랜덤 타깃 훈련
- 경기적 요소의 도입

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 던질 물체의 안전

장비 :

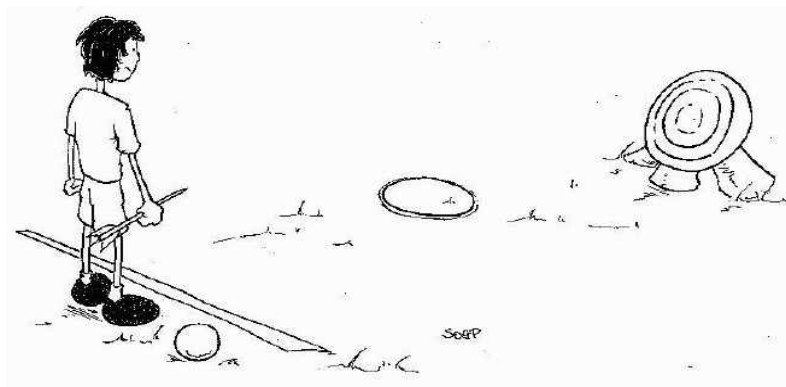
- 다양한 던질 물체
- 다양한 타깃 대상

교육 카드 2 : 정확히 던지기

목표 : 다양한 물체를 다양한 타깃에 정확히 던지기 [KidT 1232].

훈련 예시 : 다양한 물체를 사용하여 다양한 타깃을 향해 던지기 훈련을 한다. 훈련 참가자는 그 스스로 타깃 목표를 설정하여 정확히 던지는 연습을 한다.

초보자의 경우 : 초보자들은 불안정한 자세와 근육 수축 발달의 미숙으로 인해 던지기 과정을 능숙히 해내지 못할 가능성이 크다.



운동에 대한 조언 :

- 몸의 강장을 계속 체크해 본다.
- 각 자세의 성취 하나하나에 주의한다.
- 던지려는 하는 물체의 속성에 주의하여 타깃을 설정한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 던지기의 정확성
- 던지는 과정에서 몸이 타깃을 향해 일자를 이루도록 한다.

교육의 진행 :

- 다양한 도구의 사용
- 타깃의 높이 조절
- 던지는 물체의 변화
- 타깃의 변화
- 랜덤 타깃 훈련
- 경기적 요소의 도입

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 던질 물체의 안전

장비 :

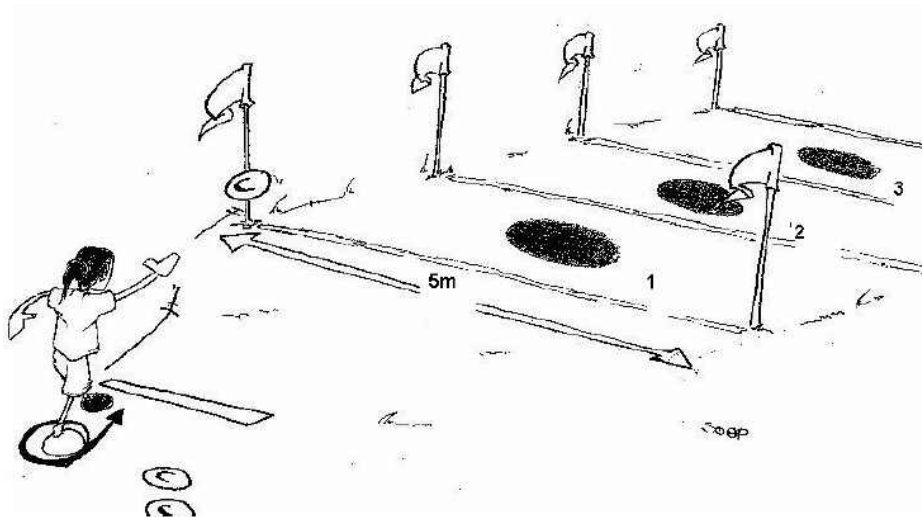
- 다양한 던질 물체
- 다양한 타깃 대상

교육 카드 3 : 정확히 던지기

목표 : 비슷한 물체를 여러 개의 타겟에 정확히 던지기 **[KidT 1233]**

훈련 예시 : 비슷한 도구를 다양한 거리의 지정 타겟에 정확히 던진다.

초보자의 경우 : 초보자들은 불안정한 자세와 근육 수축 발달의 미숙으로 인해 던지기 과정을 능숙히 해내지 못할 가능성이 크다.



운동에 대한 조언 :

- 지정된 타겟에 정확히 던지게끔 한다.
- 몸의 강장을 계속 체크해 본다.
- 각 자세의 성취 하나하나에 주의한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 던지기의 정확성
- 던지는 과정에서 몸이 일자를 이루도록 한다.

교육의 진행 :

- 랜덤 타겟 훈련 (123, 321, 132 등)
- 경기적 요소의 도입

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 던질 물체의 안전

장비 :

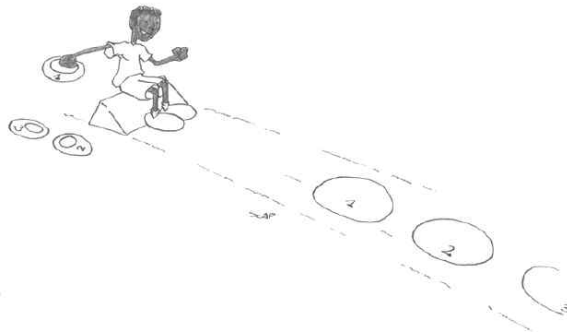
- 다양한 던질 물체
- 다양한 타겟 대상

교육 카드 4 : 정확히 던지기

목표 : 안정된 자세를 유지하면서 정확히 던지기[KidT 1234].

훈련 예시 : 구조물에 걸터앉아 있거나 무릎을 굽힌 채로 다양한 물체를 다양한 타깃을 향해 던진다.
(다양한 자세로 물체의 무게는 1kg을 넘지 않도록)

초보자의 경우 : 초보자들은 불안정한 자세와 근육 수축 발달의 미숙으로 인해 던지기 과정을 능숙히 해내지 못할 가능성이 크다.



운동에 대한 조언 :

- 가슴의 강장을 주의 깊게 살펴본다.
- 각 자세의 성취 하나하나에 주의한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 던지기의 정확성
- 가슴은 던지고자 하는 타깃을 향하도록 한다.

교육의 진행 :

- 다양한 도구의 사용
- 타깃의 높이 조절
- 던지는 물체의 변화
- 타깃의 변화
- 랜덤 타깃 훈련
- 회전력을 이용한 던지기 시에는 오른손을 사용하는 훈련 참가자는 왼쪽에 있는 타깃으로 던지게 한다. (왼손 사용자의 경우에는 반대)
- 경기적 요소의 도입

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 던질 물체의 안전
- 허들이나 의자, 벤치 등

장비 :

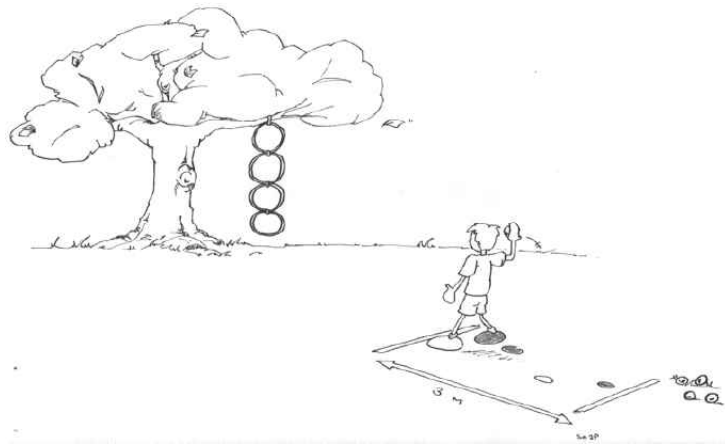
- 다양한 던질 물체
- 다양한 타깃 대상

교육 카드 5 : 정확히 던지기

목표 : 걸으면서 던지기의 정확성 향상[KidT 1235].

훈련 예시 : 몇 발자국 걷게 한 뒤 다양한 물체를 다양한 위치에서 다양한 타깃을 향해 던지게 한다.
(다양한 던지기 자세로 던질 도구의 물체는 1kg을 넘지 않게)

초보자의 경우 : 초보자들은 불안정한 자세와 근육 수축 발달의 미숙으로 인해 던지기 과정을 능숙히 해내지 못할 가능성이 크다.



운동에 대한 조언 :

- 던지기 과정에서의 몸의 자세가 균형을 잃지 않도록 한다.
- 각 자세의 성취 하나하나에 주의한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 동작 하나하나의 정확성
- 던지기 과정에서의 몸의 균형
- 던지는 중에도 가슴과 시선은 항상 타깃을 향하도록 한다.

교육의 진행 :

- 다양한 도구의 사용과 거리의 다양화
- 던질 물체의 다양화
- 회전 던지기 훈련 시 오른손을 사용하는 훈련 참가자는 왼쪽에 있는 타깃으로 던지게 한다. (왼손 사용자의 경우에는 반대)
- 경기적 요소의 도입

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 던질 물체의 안전

장비 :

- 다양한 던질 물체
- 다양한 타깃 대상



4. 유소년(9-10세) 교육카드



목표 5[KidJ3425]. 짧은 가속 후 정확히 도약점프하기	150
교육카드 5[KidT 3410]. 회전력 이용하여 던지기	151
목표 1[KidT 3411]. 회전력을 이용한 던지기를 익힌다	152
목표 2[KidT 3412]. 전방을 향한 던지기 운동을 훈련한다	153
목표 3[KidT 3413]. 회전력 던지기에서 지지력 훈련	154
목표 4[KidT 3414]. 회전력을 던지기에서 물체를 가속 시키는 기술의 훈련	155
목표 5[KidT 3415]. 걸어 나가면서 정확한 회전력 던지기 기술의 숙달	156
교육카드 6[KidT 3420]. 몸을 젖히며 뒤로 메디신 볼 던지기	157
목표 1[KidT 3421]. 몸의 협응을 최대한 이끌어 내면서 던지기	158
목표 2[KidT 3422]. 몸을 뒤로 젖히는 자세에 적응한다	159
목표 3[KidT 3423]. 가속 후 뒤로 던지는 훈련	160
목표 4[KidT 3424]. 앞을 향해 메디신 볼 던지기	161
목표 5[KidT 3425]. 몸의 균형을 잃지 않고 뒤로 던지기	162

교육 카드 1 : 점진적 지구력 달리기

목표 : 달리기 속도 조절 능력의 향상[KidR3411].

훈련 설계 : 비교적 짧은 거리를 (약 50 - 200m) 참가자는 속도 조절을 하며 달린다. 빠르게 달리고, 느리게 달리는 것 간에 미묘한 차이의 개념을 잘 숙달시킨다.

초보자의 경우 : 초보자는 달리기 속도를 정확하게 조절 하는데 에 어려움을 겪는다. 그들은 너무 빨리 달리거나, 또는 지나치게 느리게 움직일 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 호흡은 일정하게 한다.
- 달리면서 긴장을 충분히 푼다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 속도 조절치를 정확히 지킨다.
- 보폭을 일정하게 하도록 한다.
- 달리기 기술의 정확성에 집중한다.
- 호흡을 조절한다.

교육의 진행 :

- 거리와 속도를 다양화 한다.
- 다양한 거리의 코스를 달려본다.
- 다른 종류의 코스를 달려본다.
- 훈련에 게임적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 참가자의 심장에 무리가 가지 않도록 한다.
- 참가자의 능력 및 신체적 회복 속도를 고려하여 달리기 속도를 적절히 조절한다.

장비 :

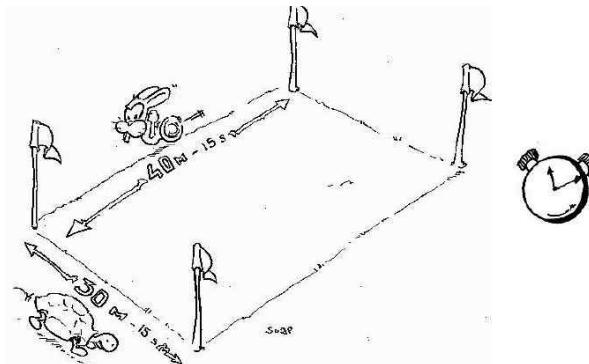
- 초시계
- 표식 물
- 측정 테이프

교육 카드 2 : 점진적 지구력 달리기

목표 : 다양한 스피드 레벨 단계에서의 신체 조정능력 향상[KidR3412].

훈련 설계 : 다양한 거리에서의 특정화된 다양한 속도로 달리는 훈련이다. 훈련의 설치에 있어서, 정해진 시간동안 다양한 거리를 훈련할 수 있게끔 하는 것이 중요하다. (예를 들어 40m를 15초 동안 달리는 것과 30m를 15초에 달리는 것이 같은 곳에서 이루어 질 수 있게끔)

초보자의 경우 : 초보자는 거리 변화에 맞추어 달리기 속도를 정확하게 조절하는데 에 어려움을 겪는다. 그들은 또한 코스 변경 구간에서 속도를 줄이고 방향을 바꾼 뒤 다시 달리는 경향이 있다. 이렇게 달리기 페이스를 바꾸는 것은 속도 밸런스 조절 능력 향상을 방해하며 더욱 빨리 지치게 하는 요인이기도 하다.



운동에 대한 조언 :

- 페이스의 조절은 점진적으로 이루어져야 한다.
- 달리면서 긴장을 충분히 푼다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 속도 조절치를 정확히 지킨다.
- 호흡은 가볍게 한다.
- 에너지 소모를 적절히 조절한다.

교육의 진행 :

- 거리와 달리기 페이스를 다양화 한다.
- 페이스의 점진적 증가 및 감소를 병행하여 훈련한다.
- 훈련에 게임적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 안전한 코스
- 적절한 페이스

장비 :

- 수직 표식 대
- 초시계 / 휘슬

교육 카드 3 : 점진적 지구력 달리기

목표 : 훈련 참가자 유산소 호흡 능력의 향상[KidR3413].

훈련 설계 : 이전 훈련에서 나타난 각 참가자들의 훈련 성과에 맞추어 아래 그림과 같은 세 개의 수준 별 원형 코스를 달리게 한다. 훈련 중간 중간에 체력 회복 시간을 충분히 주어야한다. (최소한 한 바퀴 반을 돌게 한 뒤 한번은 쉬게 해야 안전사고를 예방할 수 있다.)

초보자의 경우 : 초보자들은 각 참가자들의 페이스가 달라야 하기 때문에 자신의 페이스를 일정하게 유지하는 것에 어려움을 겪는다.



운동에 대한 조언 :

- 호흡을 잘 조절한다.
- 긴장을 풀고 코스를 똑바로 달린다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 속도 조절치를 정확히 지킨다.
- 달리기 기술의 정확성에 집중한다.
- 최소한의 체력 회복 후 곧바로 다시 뛰게 한다.

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 체력 회복 시간동안 맥박을 잰다.
- 다양한 공간에서 훈련한다.
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 절절한 페이스 조절 및 회복
- 심장에 무리가 가지 않게끔

장비 :

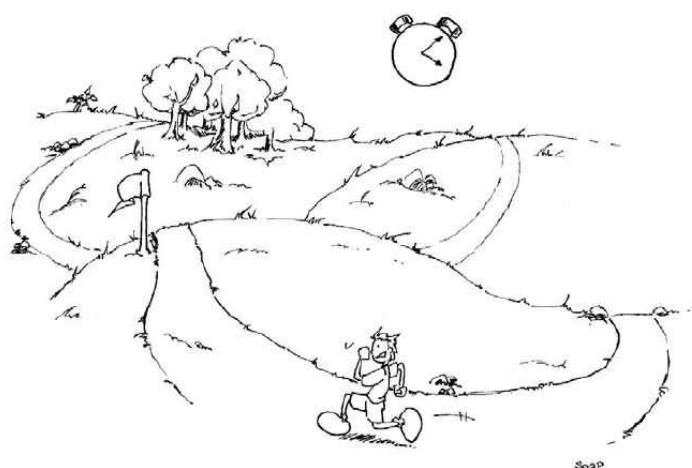
- 표식 물, 측정 테이프
- 초시계

교육 카드 4 : 점진적 지구력 달리기

목표 : 다양한 트랙 및 거리에서의 페이스 조절 능력 익히기 **[KidR3414]**.

훈련 설계 : 훈련 참가자들은 다양한 코스 (독, 오르막길, 내리막길 등)에서 자신에게 적절한 속도를 조절하면서 달린다.

초보자의 경우 : 초보자들은 다양한 표지들 (“더 빨리 달리시오”, “좀 더 천천히 달리시오”)에 맞닥뜨릴 때, 바로바로 페이스를 균형 있게 전환하는데 어려움을 겪게 될 것이다. 그들은 지나치게 빨리 달리거나, 또는 지나치게 느리게 달리거나 할 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 각 참가자들이 자신의 페이스를 충분히 지각할 수 있게 한다.
- 호흡을 적절히 조절한다.
- 코스의 상태의 변화에 개의치 않고 균형 있게 달릴 수 있게 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 속도 조절치를 정확히 지킨다.
- 호흡은 가볍게 한다.
- 페이스 조절을 용이하게 할 수 있는 적절한 코스 설정

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 안전한 코스
- 적절한 훈련 프로그램

장비 :

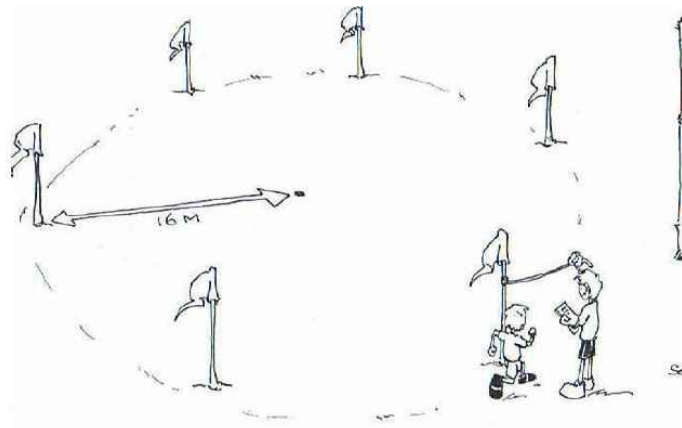
- 수직 표식 대
- 초시계 / 출발 및 도착 문의 역할을 할 끈

교육 카드 5 : 점진적 지구력 달리기

목표 : 지구력 달리기 훈련의 속달[KidR3415].

훈련 설계 : 훈련 참가자들은 다양한 속도를 정확히 달러야 하는 혼합적 달리기 프로그램을 훈련 하게 된다.

초보자의 경우 : 초보자들은 그들의 페이스를 정확히 조절하는데 어려움을 겪는다. 그들은 지나치게 빨리 도착지점에 와버려서 지구력 향상의 기회를 날려버리고는 할 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 에너지 소모를 최소화 하는 페이스 조절
- 일정한 호흡
- 다양한 속도로 달러야 하는 구간들을 혼합 시켜 본다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 주어진 시간에 맞추어 정확히 도착했는지
- 호흡을 편하게 하고 있는지
- 페이스는 일정히 조절 되고 있는지

교육의 진행 :

- 속도 변화의 폭을 좀 더 크게 해본다.
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 안전한 코스
- 다양한 코스들의 적절한 혼합

장비 :

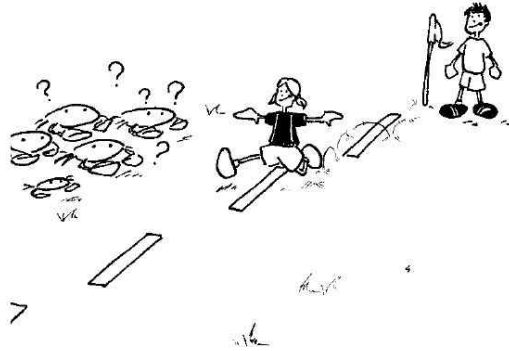
- 수직 표식 대
- 초시계 / 출발 및 도착 문의 역할을 할 끈

교육 카드 1 : 전력 질주 / 허들 / 지그재그 셔틀 릴레이

목표 : 장애물 넘기 기술의 숙달[KidR3421].

훈련 설계 : 아래와 같은 평평한 땅 위에서, 훈련 참가자들은 낮은 장애물을 옆으로 한 번에 뛰어 넘는다. (오른쪽, 왼쪽 두 방향 모두에서부터)

초보자의 경우 : 초보자들은 장애물 넘기가 익숙지 않기 때문에 점프하면서 앞발을 너무 뻗는 경향이 있다. 장애물을 넘은 뒤에 몸은 균형을 유지해야 한다. (착지는 두발이 동시에 닿으면서 이루어 져야 한다.)



운동에 대한 조언 :

- 최대한 자연스럽게 달린다.
- 점프 과정에서 균형 유지를 위해 팔을 너무 쓰지 않도록 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 달리기와 점프 동작의 연계
- 양 방향 모두에서의 동작이 자연스러운지
- 평평한 구간에서의 달리를 통한 가속을 점프와 잘 연결시키는지
- 착지 후 곧바로 달리기 동작이 이어지는지

교육의 진행 :

- 두 발 안에 옆으로 점프하는 동작을 왼쪽, 오른쪽 모두에서 훈련한다.
- 달리지 않고 똑바로 서있는 자세에서 점프해본다.
- 좀 더 높은 점프 (허들)와 앞으로 점프 (물웅덩이)도 시행해 본다.
- 허들 간의 거리를 변화 시켜가면서, 평평한 구간에서의 속도 조절 능력도 훈련시킨다.
- 개인별 및 단체 게임을 시행해 본다.

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 표식 물의 안전성
- 안전을 고려한 멤버 구성

장비 :

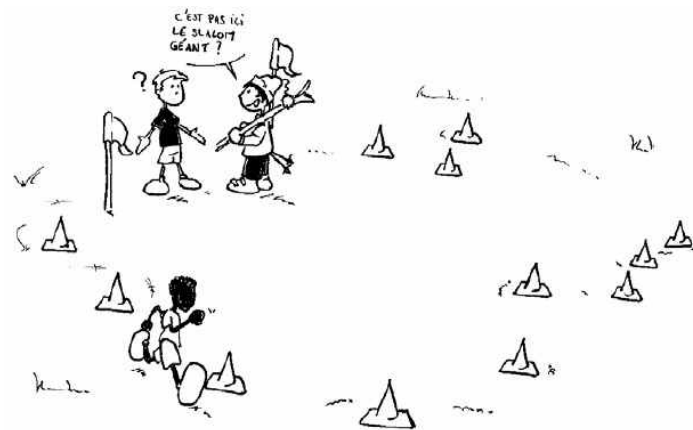
- 코스를 따라 설치할 수직 표식 물
- 수평 표식 물

교육 카드 2 : 전력 질주 / 허들 / 지그재그 셔틀 릴레이

목표 : 지그재그 달리기의 속달[KidR3422].

훈련 설계 : 다양한 코스에서의 지그재그 달리기를 통해 훈련 참가자는 다양한 궤도로 지그재그로 방향 전환 하는 법을 익힌다.

초보자의 경우 : 초보자들은 자신들의 보폭을 방향 전환 동작에 맞추는 경향이 강하다. (같은 곳을 두 번 밟는 것과 같이)



운동에 대한 조언 :

- 달리고자 하는 방향으로 똑바로 달린다.
- 달리는 페이스를 흐트러트리지 않는다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 달리고자 하는 방향이 유지되면서, 속도가 일정하게 유지되고 있는지
- 좌, 우로 방향 전환하면서의 몸의 기울어진 각도
- 팔의 움직임이 계속 되고 있는지. (팔은 몸의 균형 유지를 위해 사용 되서는 안 된다.)

교육의 진행 :

- 대칭적인 지그재그 구간에서의 훈련을 시행해 본다.
- 지그재그 구간을 좌, 우 두 방향에서 모두 시행해 본다.
- 타원, 팔 자형, 원형의 다양한 코스에서 훈련해본다.
- 옆으로 달려본다. (좌우, 앞뒤로)
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 안전한 표식 물

장비 :

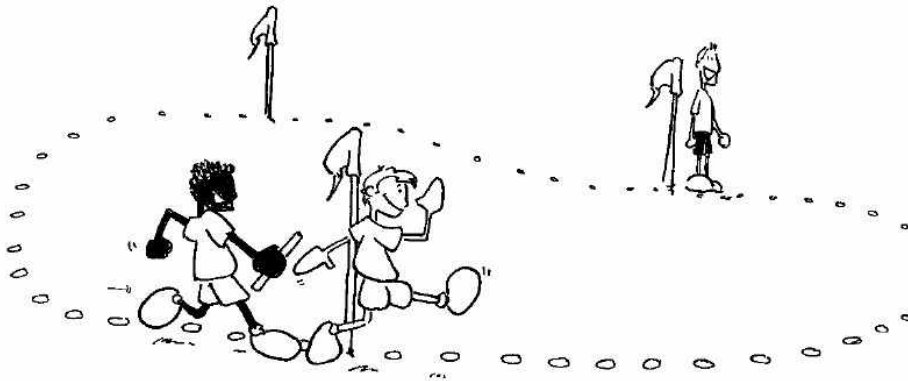
- 수직 표식 대

교육 카드 3 : 전력 질주 / 허들 / 지그재그 셔틀 릴레이

목표 : 배턴 터치 기술의 향상[KidR3423].

훈련 설계 : 다양한 도구를 사용하여 정적인 혹은 동적인 자세에서의 전환과정을 훈련한다.

초보자의 경우 : 초보자는 배턴 터치 과정에서 배턴에 시선을 지나치게 집중하고, 교환 과정에서 속도가 눈에 띄게 늦춰지거나 심지어 멈추는 경우도 있다.



운동에 대한 조언 :

- 배턴 터치에 유리한 팔을 사용하게 한다.
- 파트너와의 의사소통을 활발하게 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 배턴은 절대 떨어 뜨려서는 안 된다.
- 전환 과정에서 속력은 감소되면 안 된다.
- 양 손 모두로 배턴 터치를 시도한다.
- 전환 과정에서 팔의 움직임이 달리는 과정에서의 팔의 움직임에 최소한의 방해만 되게 한다.

교육의 진행 :

- 도구를 다양화 한다. (좀 더 작거나, 좀 더 크거나, 길거나, 둥근 것 등)
- 뛰어 들어오면서 배턴을 건네는 역할과, 뛰어 나가면서 배턴을 받는 역할을 모두 훈련한다.
- 두 상황에서 오른손과 왼손을 모두 사용하여 훈련해본다.
- 경기적 요소를 도입해 본다. (다양한 형태의 릴레이로)

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 안전한 배턴

장비 :

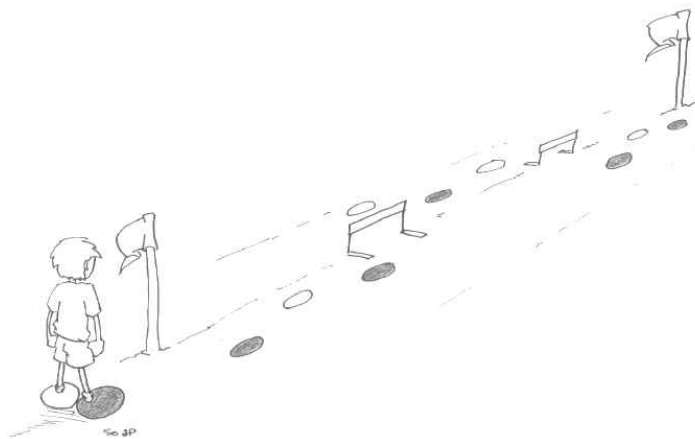
- 다양한 배턴
- 수직 표식 대

교육 카드 4 : 전력 질주 / 허들 / 지그재그 셔틀 릴레이

목표 : 오른발 및 왼발 모두로 허들을 자연스럽게 넘기[KidR3424].

훈련 설계 : 허들간의 간격을 세 보폭 정도로 띄어 놓고 오른쪽과 왼쪽 양 방향에서 옆으로 장애물을 뛰어 넘는다.

초보자의 경우 : 초보자는 왼쪽, 오른쪽 모든 방향에서 똑같은 발로 도약하는 경향이 있다. 또한 그들은 양쪽에서 모두 착지 후 바로 뛰어 나가는데 어려움을 겪는다. 초보자들은 점프를 너무 멀리하여 달리는 코스에서 벗어나는 경우도 있다.



운동에 대한 조언 :

- 점프는 최대한 짧게 한다.
- 점프 후 바로 달리기 동작으로 이어질 수 있게 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 양 방향에서 허들을 넘어본다.
- 모든 과정에서 최대한 달리기 속도를 유지한다.

교육의 진행 :

- 허들 높이를 다양화 한다.
- 허들간의 간격을 다양화 한다. (허들 간 간격을 5보폭으로 늘린다)
- 주어진 시간을 지켜 들어오게 한다.
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 안전한 허들
- 안전을 고려한 멤버 구성
- 훈련에 적당한 장소 설정

장비 :

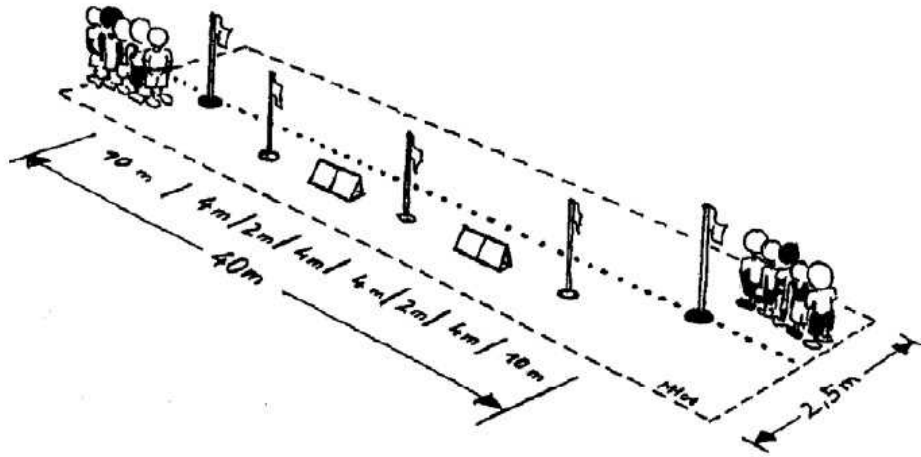
- 허들
- 수직 표식 물
- 초시계

교육 카드 5 : 전력 질주 / 허들 / 지그재그 셔틀 릴레이

목표 : 경기 훈련의 숙달[KidR3425].

훈련 설계 : IAAF Kids' Athletics Competition의 훈련 내용 참조

초보자의 경우 : 초보자들은 깃대와 지그재그/허들 들 사이에서의 코스를 설정하는데 어려움을 겪는다. 출발 끈이나 깃대로 인해 장애물에 집중하는데 어려움을 겪기도 한다.



운동에 대한 조언 :

- 각 코스의 요구사항을 충실히 따르게 한다.
- 최대한 달리고자 하는 방향에 가깝게 달린다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 주어진 요구사항을 충실히 이행했는지
- 속도는 일정히 유지되었는지
- 전 코스 구간에서 몸의 균형이 제대로 유지되었는지

교육의 진행 :

- 왼쪽에서부터 시작한다. (끈을 기점으로)
- 릴레이나 복식경기를 시도해 본다.

안전 :

- 효율적인 코스 구성
- 안전을 고려한 멤버구성

장비 :

- 허들
- 수직 표식 대
- 초시계

교육 카드 1 : 장대 높이 뛰기

목표 : 장대 지지 단계와 착지 단계의 숙달[KidJ3411].

훈련 설계 : 안정되어있는 적당한 높이의 상단위에 올라선 상태로, 참가자는 장대를 잡고 점프한 뒤, 두발로 착지한다.

초보자의 경우 : 초보자들은 종종 장대를 이용하지 않고 점프해버리는 경우가 있다. (그들은 장대를 바닥에 누르지 않아 버리는 바람에 장대를 놓치기도 한다.)



운동에 대한 조언 :

- 절대 장대를 놓치지 않는다.
- 장대를 전방으로 힘껏 내리 누른다.
- 착지 과정에서 충격 흡수가 잘 이루어져야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 점프하고자 하는 방향으로 두발로 균형있는 착지를 했는지
- 장대를 이용하여 점프했고 장대를 제대로 전방을 향해 내리 눌렀는지
- 창을 놓치지 않았는지

교육의 진행 :

- 상단 구조물의 높이를 적당한 범위 내에서 다양화 한다.
- 착지 지역을 다양화 한다.
- 장대를 잡는 손의 높이를 조금씩 바꾸어 본다.
- 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 안전한 착지 지점
- 적절한 상단 구조물의 높이

장비 :

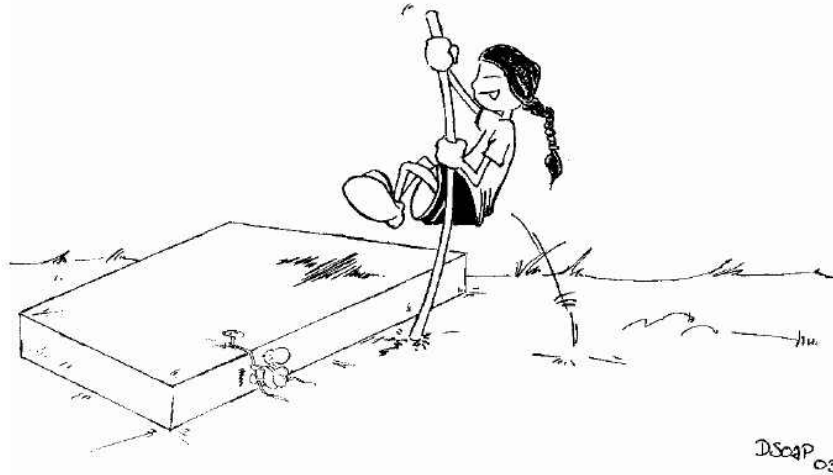
- 짧은 장대
- 안정된 상단 구조물

교육 카드 2 : 장대 높이 뛰기

목표 : 장대를 이용한 도약 과정의 숙달[KidJ3412].

훈련 설계 : 참가자는 평평한 땅위에서 장대를 이용하여 도약한 뒤, 안정된 상단 구조물 위로 착지한다.

초보자의 경우 : 초보자는 종종 장대를 사용하지 않고 땅위에서 바로 상단을 향해 점프하곤 한다.



운동에 대한 조언 :

- 창을 놓치면 안 된다.
- 장대를 전방으로 힘껏 내리 누른다.
- 상단으로 착지하면서 발을 높이 든다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 점프하고자 하는 방향으로 두발로 균형있는 착지를 했는지
- 장대를 이용하여 점프했고 장대를 제대로 전방을 향해 내리 눌렀는지
- 창을 놓치지 않았는지

교육의 진행 :

- 상단 구조물의 높이를 적당한 범위 내에서 다양화 한다.
- 착지 지역을 다양화 한다.
- 상단을 향해 점프하는 것과 상단에서부터 점프하는 것을 병행해 본다.
- 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 안정된 적당한 높이의 상단 구조물
- 짧은 장대

장비 :

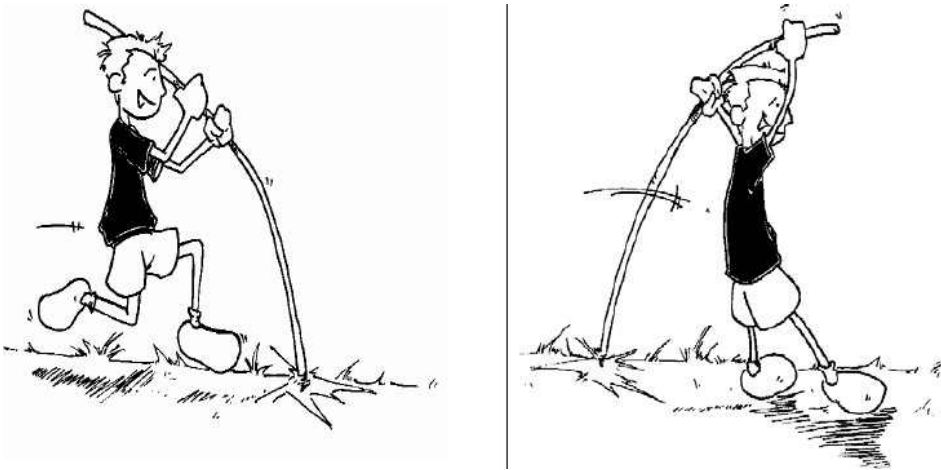
- 적당한 높이의 상단 구조물
- 적당한 장대

교육 카드 3 : 장대 높이 뛰기

목표 : 창을 드는 기술 및 도약 과정의 숙달[KidJ3413].

훈련 설계 : 창을 들고 걸은 뒤, 창을 땅에 꽂으며 작은 도약을 한다. 그 뒤 다시 창을 들고 걷다 도약하는 과정을 반복한다.

초보자의 경우 : 초보자는 창을 땅에 꽂은 뒤 도약하는 동작을 제대로 시행하지 못하고 몸의 앞뒤 이동만 하는 경우가 많다.



운동에 대한 조언 :

- 몸의 균형을 유지한다.
- 착지시 충격 흡수가 제대로 이루어 져야 한다.
- 창을 놓치면 안 된다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 균형있는 몸의 비행 과정을 거쳐 착지하고 다시 걸음을 이어갔는지
- 도약과 비행 과정이 순차적으로 제대로 이루어 졌는지
- 착지 뒤 자연스럽게 다음 걸음으로 동작이 이동했는지

교육의 진행 :

- 좌, 우 양 방향으로 모두 훈련한다.
- 걸음은 큼직한 크기로 한다.
- 점차 창을 들고 가볍게 뛰는 단계로 이동한다.
- 놀이적 요소를 가미한다.

안전 :

- 부드럽고 미끄러지지 않은 바닥

장비 :

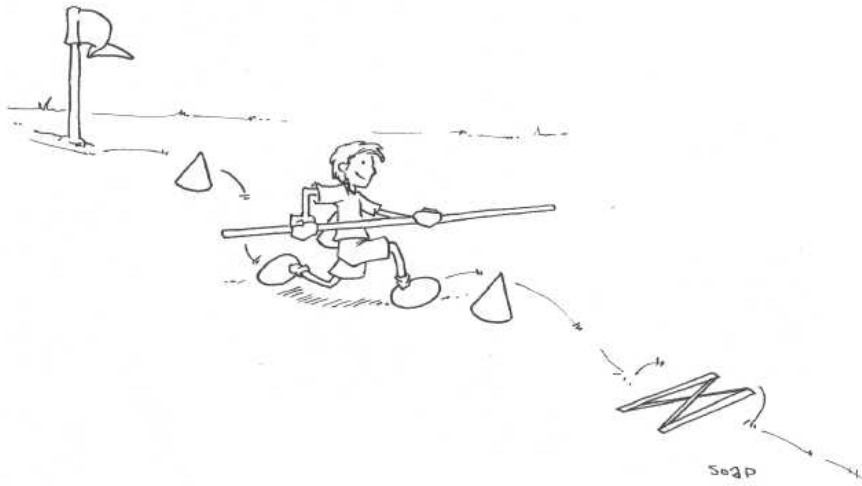
- 적당한 장대

교육 카드 4 : 장대 높이 뛰기

목표 : 장대를 들고 달리며 몸을 가속 시키는 능력의 향상[KidJ3414].

훈련 설계 : 장대를 들고 주어진 과정의 전체를 달리는 훈련이다.

초보자의 경우 : 초보자들은 달리는 동작과 장대를 드는 동작 두 개가 서로 따로 노는 경향이 있다. 장대를 들고 있는 자세가 달리는 동안 부자연스러운 상태를 유지하곤 한다.



운동에 대한 조언 :

- 어깨에 힘을 뺀다.
- 장대는 달리고자 하는 방향을 향해 있어야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 장대는 달리고자 하는 방향을 따라 안정된 자세로 있어야 한다.
- 적절한 달리기가 유지되어야 한다.

교육의 진행 :

- 최대한 많이 반복하여 시행한다.
- 점차 달리는 속도를 올려본다.
- 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 적절한 장대

장비 :

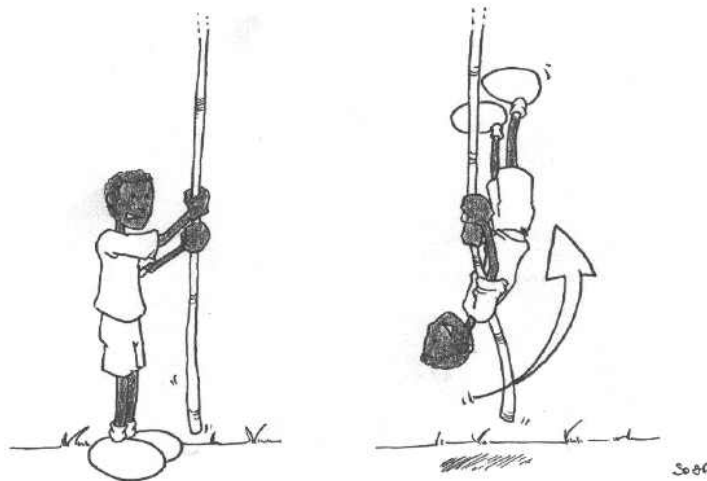
- 장대
- 수직 표식 대
- 수평 표식 물

교육 카드 5 : 장대 높이뛰기

목표 : 거꾸로 매달리기 훈련 [KidJ3415].

훈련 설계 : 줄을 잡고 (혹은 턱걸이에) 하체를 자신의 머리 위로 높이 올린다.

초보자의 경우 : 초보자들은 그들이 아직 어리기 때문에 신체적으로 약하고 거꾸로 매달리는 동작이 어지러움을 유발하기 때문에 많은 부분이 이 훈련을 하면서 어려움을 겪을 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 다리를 몸 가까이 붙인다.
- 다리를 최대한 줄 근처에 매달음으로서 최대한 높이 까지 다리를 올릴 수 있게 한다.
- 손은 절대 놓으면 안 된다. (죽을지도 모른다)

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 장대 높이뛰기에서 장대는 달리는 방향을 향해 떨어지며 이는 안정되어있지 않다. (앞뒤로의 당겨지는 움직임과 양 옆으로의 움직임의 복합)
- 자세를 낮게 하여 접근한다. (엉덩이는 낮게, 다리는 쪽 펴고)

교육의 진행 :

- 다리가 줄에 완전히 닿으면 매달려 있는 줄을 흔들어서 본다.
- 흔들리는 줄 위에서 잘 버티게 한다.
- 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 각 유소년들의 신체적 능력을 정확히 파악해 둔다.
- 바닥은 부드러워야 하며, 안전사고에 대비해 매트리스를 깔아둔다.

장비 :

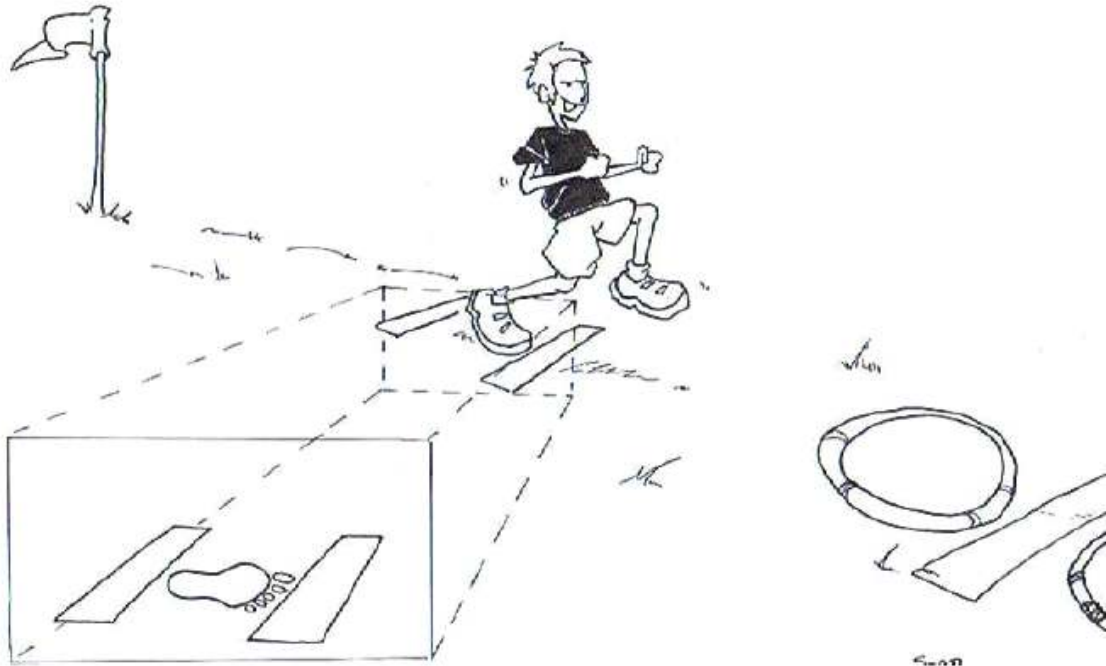
- 줄
- 매트리스

4. 정확히 멀리 뛰기[KdJ3420]

훈련 개략 : 지정된 구역으로 멀리 뛰기 위해서 정확한 가속 및 점프 테크닉을 익히는 훈련이다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 다음 두 가지 사항은 꼭 지켜져야 한다.

- 점프 훈련은 부드럽고 미끄럽지 않은 땅위에서 시행되어야 한다.
- 훈련의 첫 단계는 기술적 숙련도를 키워주는 것이어야 하며, 기록 상승 훈련은 그 뒤가 되어야 한다.

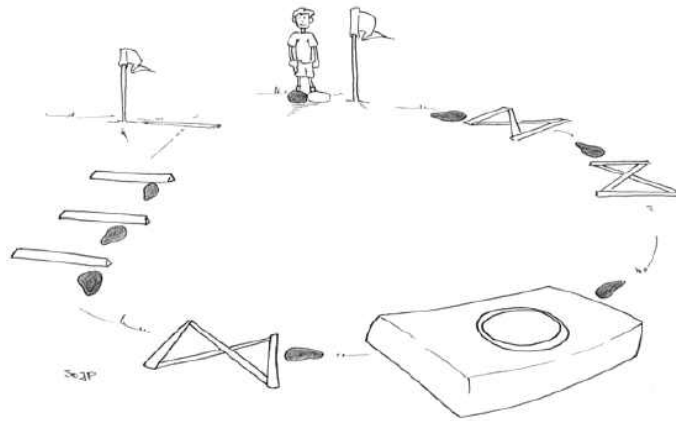


교육 카드 1 : 정확히 멀리 뛰기

목표 : 도약 과정의 정확성 기르기[KidJ3421].

훈련 설계 : 짧은 가속 구간을 달린 후 앞으로 점프하면서 도약 과정에서의 정확성을 훈련한다. 장애물은 적당히 낮게 함으로서 참가자가 높이 점프해야한다는 부담을 최대한 적게 가지도록 해준다.

초보자의 경우 : 초보자는 점프의 정확성을 지나치게 신경을 쓴 나머지 점프 구간에서 속도를 줄이거나, 땅을 너무 쳐다보는 것과 같은 부자연스러운 점프 동작을 보이곤 한다.



운동에 대한 조언 :

- 땅을 쳐다보지 않는다.
- 점프 동작과 달리기를 하나의 전체 과정에서 이어지게 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 올바른 발의 위치
- 점프 직전에 속도를 줄이지 않도록
- 달리던 속도를 유지하며 착지

교육의 진행 :

- 장애물 간의 간격을 다양화 한다. (10m 이내에서 짧게 한다.)
- 가능하다면 장애물의 넓이를 다양화해 본다.
- 오른쪽 발과 왼쪽 발, 양 발로 모두 도약해 본다.
- 오른 발과 왼 발, 양 발을 번갈아 크게 들며 착지하는데 사용한다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 안전하고 미끄럽지 않은 표식 물

장비 :

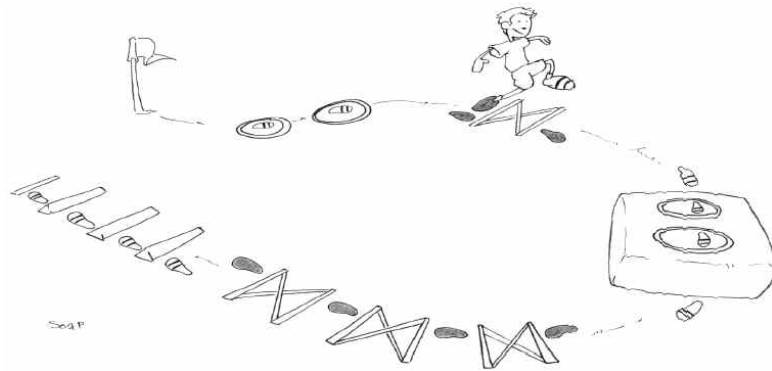
- 점프 표식 물
- 코스 표시

교육 카드 2 : 정확히 멀리 뛰기

목표 : 점프 기술의 훈련 및 숙달[KidJ3422].

훈련 설계 : 다양한 상황 훈련을 통해 자신에게 맞는 점프 기술을 체득하고 숙달 시킨다. 점프 구역은 좁게 제한되어 있기 때문에 보다 나은 성취를 위해서는 많은 집중력 및 노력이 필요하다. (전체 코스는 홉 점프로 넘어야 한다.)

초보자의 경우 : 초보자들은 홉 기술에 있어서 기본적인 협응의 문제점을 보이는데, 이는 몸의 무게가 지지 다리에 제대로 실리지 못하면서 몸이 균형을 잃기 때문이다. 그들은 또한 팔의 움직임을 홉 점프와 협응하지 못하고, 오히려 균형을 유지하는데 방해가 되게 하기도 한다.



운동에 대한 조언 :

- 땅위를 정확히 밟으며 몸을 지지한다.
- 팔의 움직임을 적절히 사용하여 몸을 앞으로 움직인다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 첫 번째 터치다운이 제대로 이루어지는 것이 좋은 점프로 이어진다.
- 홉과 홉사이에 몸의 자세가 균형을 잃지 않아야 한다.

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 점차 난이도가 높은 장애물을 투입하고, 거리를 다양화 해 본다.
- 몇 가지 홉 동작을 반복시킨다.
- 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 안전한 장애물

장비 :

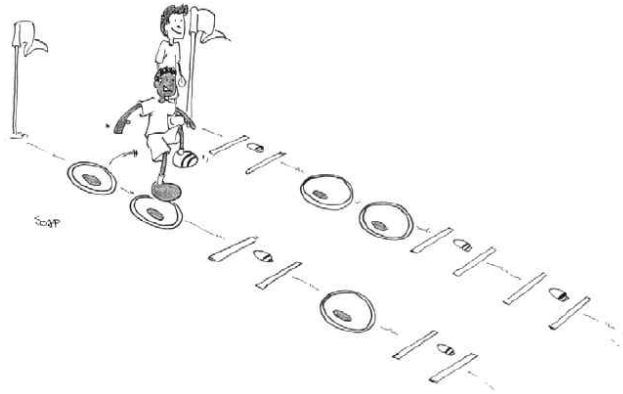
- 수평 표식 물 (장애물 역할)
- 수직 표식 대 (코스 표시)

교육 카드 3 : 정확히 멀리 뛰기

목표 : 속도의 손실 없이 홑 / 스텝 과정을 익히고 속달하기[KidJ3423].

훈련 설계 : 다양한 제한된 공간위에서 다양한 속도로 홑 / 스텝 과정을 훈련한다.

초보자의 경우 : 초보자들은 스텝은 크게 하면서 홑은 작게 하는 경향이 있다. 또한 그들은 지정된 올바른 점프 구역을 벗어나기도 하는데, 이는 홑 과정에서 몸이 균형을 잃었기 때문이다. 이외에도 초보자들은 팔의 부가적 움직임 같은 기타 몸의 요소들을 앞으로 점프해 나가는데 제대로 사용하지 못하는 경향도 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 홑과 스텝 사이에 중단이 있으면 안 된다.
- 점프하면서 앞으로 몸이 앞으로 떨어지지 않도록 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 점프 과정에서 몸은 균형을 이루어야 한다.
- 점프 과정에서 스피드가 손실 돼서는 안 된다.
- 팔의 움직임을 효율적으로 사용해야 한다.

교육의 진행 :

- 점프 과정을 다양화 해본다. (더블 홑, 스텝 후 더블 스텝/홑 등)
- 팔의 협응적 움직임과 독립적 움직임 모두 필요하다 : 각각 따로 그리고 동시에
- 훈련 장소 및 점프 구간 간의 거리등을 다양화 해 본다.
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 안전한 도구

장비 :

- 수평 표식 물 (점프 구역)
- 코스 표시물

교육 카드 4 : 정확히 멀리 뛰기

목표 : 점프 과정에서의 팔의 효율적 움직임 훈련[KidJ3424].

훈련 설계 : 홉 / 스텝 과정을 훈련 하면서, 동시에 다양한 팔의 움직임과의 협응을 시도해 본다. (동시적 움직임, 일체화된 움직임, 하체를 낮게 한 뒤 각각 따로따로의 움직임)

초보자의 경우 : 초보자는 각각 다른 팔의 움직임과 점프 동작을 협응시키는데 어려움을 겪는다. 초보자들의 팔 움직임은 전방을 향한 움직임 보다는 몸 자체의 균형을 유지하는데 사용되곤 한다.



운동에 대한 조언 :

- 처음에는 작은 규모의 점프구간으로 훈련한다.
- 팔과 어깨에는 힘을 뺀다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 주어진 훈련 프로그램 내용을 충실히 이행했는지
- 전체 점프 과정에서 몸의 전반적인 균형이 잘 유지되었는지
- 각각의 시도된 팔의 움직임들 모두에서 비슷한 효율성이 달성되었는지

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 공간을 다양화 한다.
- 팔의 움직임을 번갈아 혹은 같이 움직이는 것을 연계시켜 본다.
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 적절한 점프 공간

장비 :

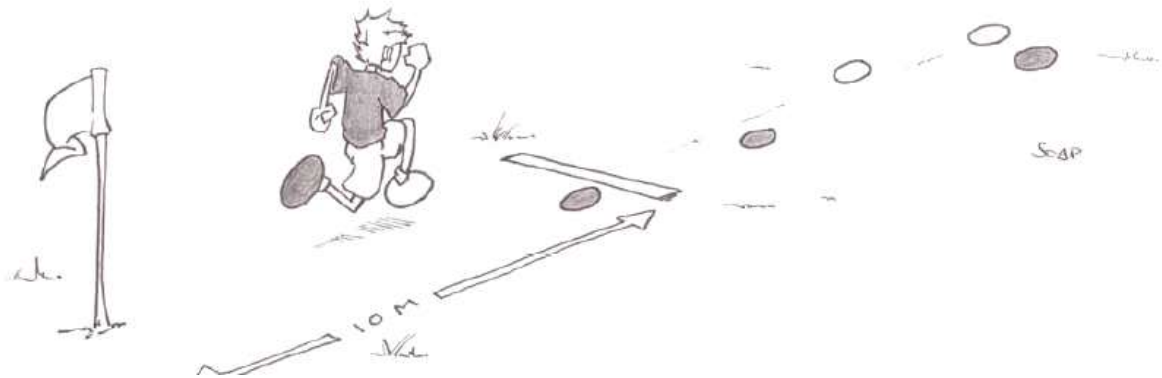
- 수평 표식 물
- 수직 표식 대

교육 카드 5 : 정확히 멀리 뛰기

목표 : 짧은 가속 후 정확히 도약·점프하기 **[KidJ3425]**.

훈련 설계 : 20m마다 표시가 된 구간에서, 훈련 참가자는 정확한 가속 도움달기 후, 점프대위에서 점프한다.

초보자의 경우 : 초보자는 이러한 가속 구간 달리를 반복하는 것이 힘들 수 있다. 그들은 점프대와 의 남은 거리를 감안하면서 마지막 발을 점프대에 정확히 맞추는 것에 어려움을 느낀다.



운동에 대한 조언 :

- 자신에게 맞는 보폭을 체득하기 위해 그에 맞게 시작 지점을 다양화 해본다.
- 계속 반복되는 시도들의 내용이 일정하게 비슷해야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 정확한 도약
- 첫 착지는 도약한 발로 이루어 져야 한다.
- 도약판 위에서 속도를 줄이면 안 된다.

교육의 진행 :

- 훈련 공간을 조금씩 조정해 나간다.
- 코스의 중간 구간에 중간 표시를 해놓는다.

안전 및 장비 :

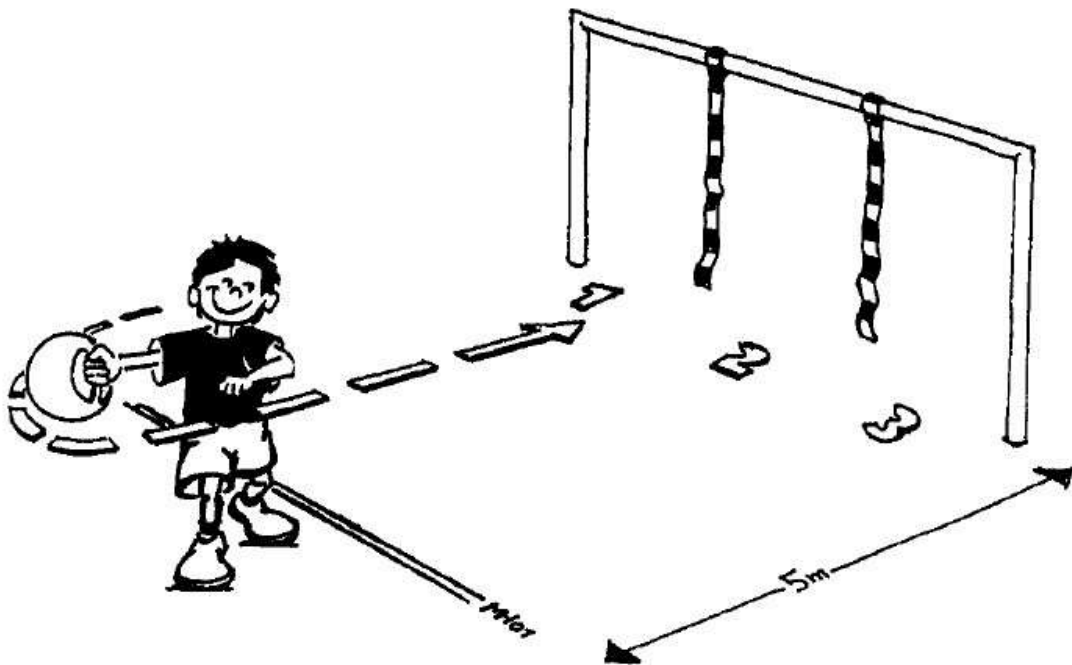
- 부드러운 땅
- 안전한 표식 물 및 크로스 바
- 적절한 가속 구간 설정

5. 회전력 이용하여 던지기 [Kid T3410]

훈련 개략 : 몸의 회전 움직임을 이용하여 가벼운 물체를 정확한 방향으로 던지는 훈련이다. 이 훈련은 다음과 같은 사항들을 중점적으로 다룬다.

- 회전력을 이용한 던지기를 익힌다. (원반 등)
- 몸의 균형력을 향상 시킨다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 회전력 던지기는 안전사고의 발생 확률이 높은 훈련이다. 따라서 던지는 도구 안전 한 것을 선택하며, 던지기 공간의 구성 및 훈련 멤버 구성도 안전을 고려하여 이루어 져야한다. (왼손잡이 참가자는 왼쪽에, 오른손잡이 참가자는 오른쪽에) 또한 각 던지기 과정(던지기, 던져진 도구의 수집 및 귀환)은 안전의 위험을 최소화 할 수 있으면서도 시간적 효율을 달성할 수 있게끔 계획 되어야 한다.



교육 카드 1 : 회전을 이용하여 던지기

목표 : 회전력을 이용한 던지기를 익힌다[KidT 3411].

훈련 설계 : 상체를 이용하여 최대 1kg이하의 다루기 쉬운 가벼운 물체(곤봉이나 후프 등)를 던진다.

초보자의 경우 : 초보자들은 몸을 중심으로 물체를 회전시키는 중에 자칫 물체를 놓치는 경우가 종종 있다. 또한 초보자들은 오른손잡이의 경우 왼쪽 어깨가 심하게 뒤로 움직이는 경우도 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 자세는 타깃을 향하게 한다.
- 시선은 항상 타깃을 향해 있어야 한다.
- 던질 물체는 몸과 최대한 멀리 떨어지게 두어 회전력을 최대로 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 던지고자 하는 방향에 맞게 정확히 던졌는지 / 정확히 앞으로 던졌는지
- 반대편 팔의 움직임이 전체 움직임과 조화를 이루도록 한다.
- 회전하면서 몸은 뒤로 움직이면 안 된다.
- 던지는 과정에서 전체 몸의 균형을 유지한다.

교육의 진행 :

- 타깃의 위치를 조금씩 점진적으로 혹은 무작위로 바꾸어본다.
- 다양한 도구를 던져본다.
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 안전한 도구를 던진다.
- 안전 사항을 철저히 주의시킨다.

장비 :

- 다양한 던질 도구들
- 명확히 보이는 타깃

교육 카드 3 : 회전력을 이용하여 던지기

목표 : 회전력 던지기에서의 지지력 훈련[KidT 3413].

훈련 설계 : 몸을 회전시키며 걷는 훈련이다. 훈련 참가자들은 몸을 빙글 빙글 돌면서 똑바른 방향으로 걷는다. 첫 보폭으로 45°를 돌고 , 그다음 보폭들로 90°, 180°로 돈다.

초보자의 경우 : 초보자들은 한발로 몸의 무게 중심을 지지하는데 어려움을 겪는다. 이로 인해 한 발(뒤꿈치)로 지지하며 몸을 회전 이동 시킬 때, 몸의 균형을 맞추기 위해 엉덩이를 뒤로 빼는 경향을 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 다리의 움직임을 활발히 한다.
- 절대 다리를 쳐다보지 않는다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 몸의 전체적인 균형
- 충분한 지지력을 기반으로 회전 이동한다.
- 똑바른 방향으로 회전 이동한다.

교육의 진행 :

- 몸을 기울인 상태로 훈련해본다.
- 왼쪽, 오른쪽 양방향으로 회전하면서 걸어 본다.
- 회전 걷기의 마지막에는 던지기를 시도해 본다.
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 회전에 적절한 땅
- 울퉁불퉁하지 않고 구멍이 없는 평평한 땅

장비 :

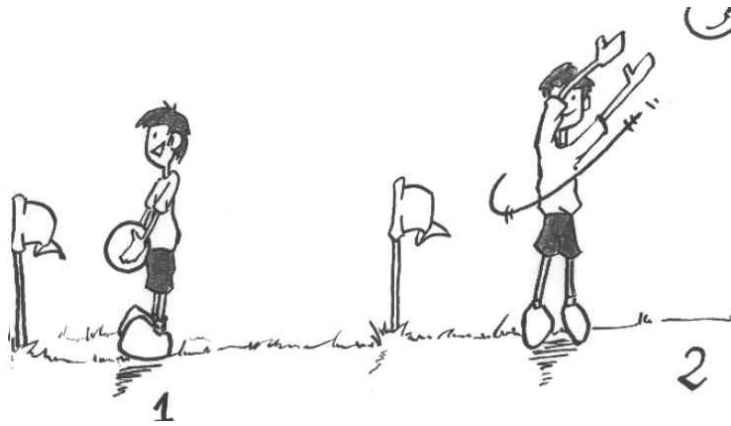
- 표식 물
- 라인

교육 카드 4 : 회전력을 이용하여 던지기

목표 : 회전력 던지기에서 물체를 가속 시키는 기술의 훈련[KidT 3414].

훈련 설계 : 뒤로 돌아선 상태에서 몸을 돌면서 몸의 전체 힘을 충분히 사용하여 오른쪽에서 왼쪽으로 어깨 위를 넘겨서 던진다. (도구는 최대 2kg을 넘지 않아야 한다.)

초보자의 경우 : 초보자들은 던지는 과정에서 몸의 균형을 잃는 경우가 많다.



운동에 대한 조언 :

- 다리의 움직임을 최대한 이용한다.
- 몸의 오른쪽에서 왼쪽으로의 회전 움직임을 이용하여 던진다. (오른손잡이의 경우)

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 던지는 과정에서 몸의 균형이 유지되었는지
- 물체가 왼쪽 어깨를 넘어 가면서 몸이 왼쪽을 향해 같이 이동해 가는지 (왼손잡이의 경우에는 반대)
- 던지면서 팔이 꼭 펴져있는지

교육의 진행 :

- 도구를 다양화 한다. (무게, 형태)
- 던져야할 의무 거리를 다양화 한다.
- 던져 나가는 방향을 바꾸어 본다.
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 던져 나가는 방향에 유의한다.

장비 :

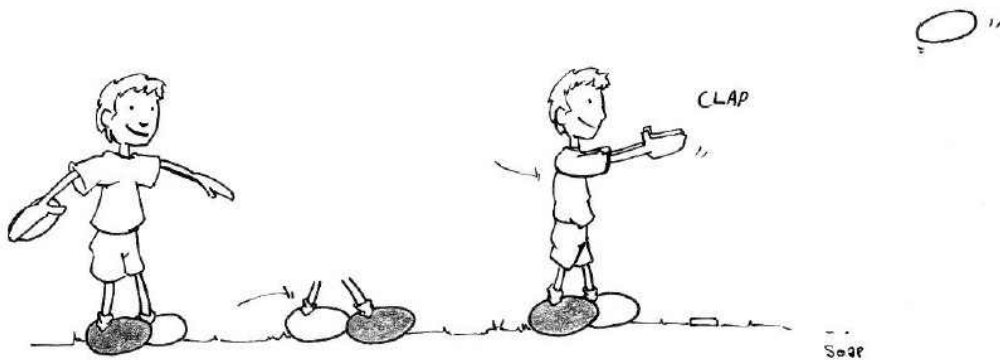
- 다양한 도구
- 수직 표식 대

교육 카드 5 : 회전력을 이용하여 던지기

목표 : 걸어 나가면서 정확한 회전력 던지기 기술의 숙달[KidT 3415].

훈련 설계 : 왼발, 오른발, 왼발 세 번의 걸음 후 (오른손잡이의 경우) 타깃을 향해 회전력을 이용한 던지기를 시행한다. (물체의 최대 무게는 1kg 이하로 한다.)

초보자의 경우 : 걷는 동작이 추가됨에 따라 초보자들은 이전보다 더 동작이 흐트러지는 경향을 보일 것이다. 또한 마지막 가속구간에서 걷는 데 신경쓰다가 던질 물체가 몸의 앞에 미리 와 버리는 경우도 흔하게 발견된다.



운동에 대한 조언 :

- 마지막 보폭을 밟았을 때 던질 물체는 반드시 몸의 뒤에 있어야 한다.
- 보폭의 리듬을 잘 익힌다. : 길게 왼발 그리고 빠르게 오른발, 왼발
- 자세 및 시선은 항상 던지고자 하는 전방을 향해 있어야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 성공적인 던지기
- 전체 동작에서의 몸의 균형
- 던지는 동작에서 시선이 타깃을 향해 있는지

교육의 진행 :

- 던지는 도구를 다양화 한다.
- 거리를 다양화 한다.
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 뚜렷하게 표시된 공간

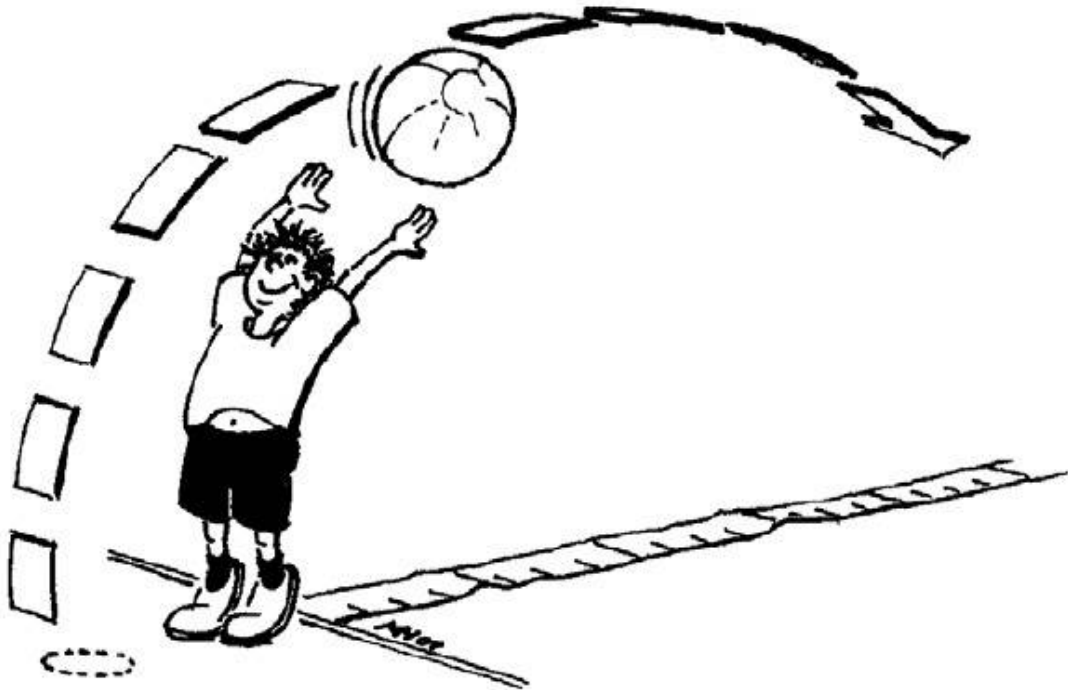
장비 :

- 던질 물체
- 수직 표식 물
- 타깃

6. 몸을 젖히며 뒤로 메디신 볼 던지기 [Kid T3420]

훈련 개략 : 이 훈련에서는 던지는 과정에서 얼마나 팔과 다리의 움직임간의 협응을 이끌어 낼 수 있는지가 관건이다. 두발을 땅에 붙인 안정된 상태에서 던진다. 몸을 뒤로 젖히면서 발생하는 균형의 손실을 최소화해야 한다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 메디신 볼의 무게는 훈련 참가자의 능력에 맞게 적절히 조절한다. 턱은 항상 가슴에 붙인다. 참가자가 균형을 잃고 뒤로 넘어지는 경우에 대비하여 뒤는 풀이나 매트리스, 모래 등의 부드러운 공간이어야 한다.



교육 카드 1 : 몸을 젖히며 뒤로 메디신 볼 던지기

목표 : 몸의 협응을 최대한 이끌어 내면서 던지기[KidT 3421].

훈련 설계 : 온몸의 움직임을 이용하여 다양한 메디신 볼을 허공위로 수직으로 던진다.

초보자의 경우 : 초보자들은 던지면서 발과 발바닥을 잘 사용하지 않는 경향을 보인다. (그들은 발뒤꿈치를 땅 바닥에 계속 붙인 상태로 있다.) 또한 그들은 볼을 정확한 수직으로 던지지 못하는 데, 이는 몸통과 팔의 움직임만을 지나치게 사용했기 때문이다.



운동에 대한 조언 :

- 던진 후에는 공의 움직임에 주시한다. (공이 떨어지면서 발생할 수 있는 안전문제를 미리 방지하기 위함이다.)
- 온몸을 사용하여 던지게 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 항상 수직으로 일정하게 공이 던져져야한다.
- 온몸을 사용하여 던져야 한다. (다른 것 들 중에서도 특히 팔꿈치를)
- 던지는 과정에서, 몸은 전체적으로 수직을 이루어야 한다.
- 머리는 던지는 과정 중에 자연스러운 위치에 있어야 한다. (눈은 앞을 똑바로 바라보면서)

교육의 진행 :

- 던지는 높이를 다양화 한다.
- 던지는 도구를 다양화 한다.
- 던진 후, 던졌던 물체를 받는다. (충격을 잘 흡수하여)
- 한손을 이용하여 던져본다.
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 및 장소 구성
- 적절한 메디신 볼

장비 :

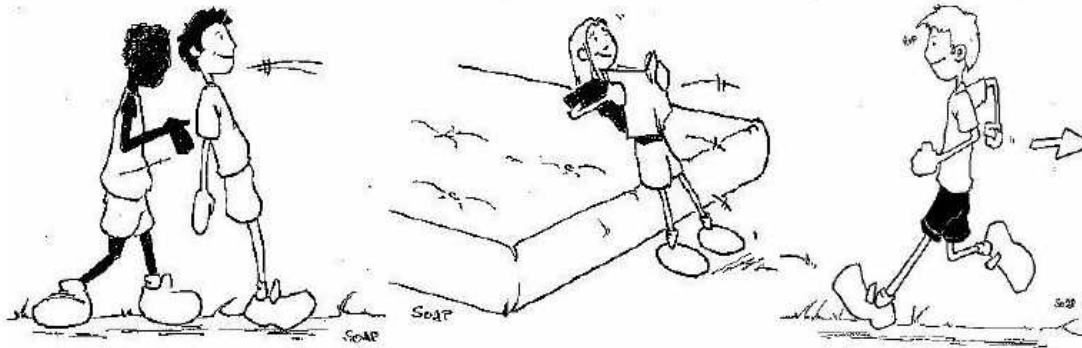
- 메디신 볼
- 수평 표식 물

교육 카드 2 : 몸을 젖히며 뒤로 메디신 볼 던지기

목표 : 몸을 뒤로 젖히는 자세에 적응한다[KidT 3422].

훈련 설계 : 훈련 참가자들은 다양한 형태로 몸을 뒤로 젖히거나 뒤로 움직이는 상황 훈련을 시행해 본다.

초보자의 경우 : 초보자들은 몸을 뒤로 젖히면서 균형을 잘 잡지 못하기 때문에 골반은 뒤로 처지고 머리는 앞으로 기우는 경향을 보인다. 이는 전혀 효율적이지 못한 자세이다. (다리의 힘으로 기울어진 몸을 지탱할 뿐이다.)



운동에 대한 조언 :

- 몸 뒤쪽이 안전한지 확실히 해야 한다.
- 몸을 짝 펴므로서 균형 손실을 최소화 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 뒤로 넘어지는 것에 대해 지나치게 걱정하지 않도록 한다.
- 짝 펴진 자세로 뒤로 능숙히 움직인다.
- 머리는 자연스러운 위치를 유지한다.

교육의 진행 :

- 뒤로 넘어지면서 하는 재밌는 훈련을 여러 번 반복시킨다.
- 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 안전한 뒤 공간
- 안전을 고려한 개인, 멤버 및 공간 구성

장비 :

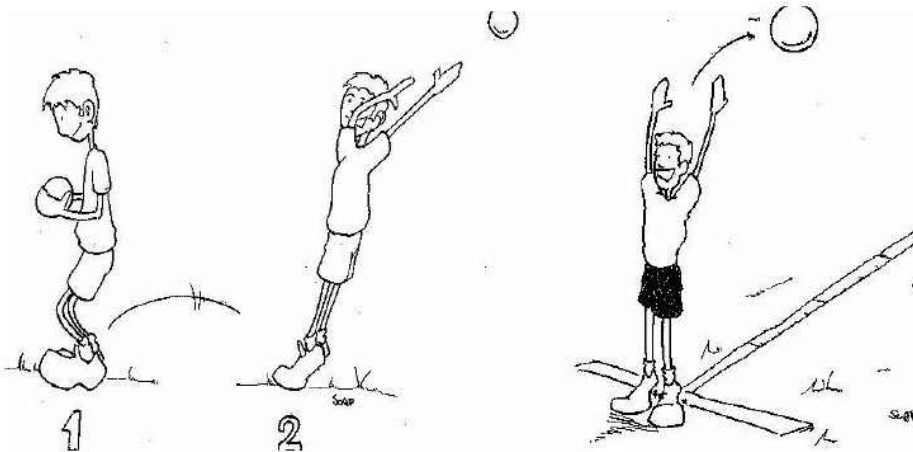
- 필요에 따라 매트리스

교육 카드 3 : 몸을 젖히며 뒤로 메디신 볼 던지기

목표 : 가속 후 뒤로 던지는 훈련[KidT 3423].

훈련 설계 : 뒤로 달린 후, 그 상태로 던진다.

초보자의 경우 : 초보자들은 뒤로 달리면서 엉덩이를 지나치게 뒤로 빼는 경향이 있다. 또한 그들은 달리는 과정과 뒤로 던지는 과정의 연결이 매끄럽지 못한 모습을 보인다. (몸의 균형을 잡기위해 속도를 줄이거나 멈추는 경향을 보인다.)



운동에 대한 조언 :

- 뒤 공간이 안전한지 확인한다.
- 가속과 던지기의 과정이 자연스럽게 이어지도록 한다.
- 던져진 물체가 어떻게 떨어지는지 확인하도록 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 달리기와 던지기 과정이 자연스럽게 이어졌는지 (역동적으로)
- 지정된 타깃을 정확히 맞추었는지
- 던지는 과정에서 몸을 꺾었는지

교육의 진행 :

- 던지는 도구 및 던져야 할 거리를 다양화 한다.
- 달리기 자세를 다양화 한다.
- 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 안전한 달리기 구간
- 적절한 메디신 볼

장비 :

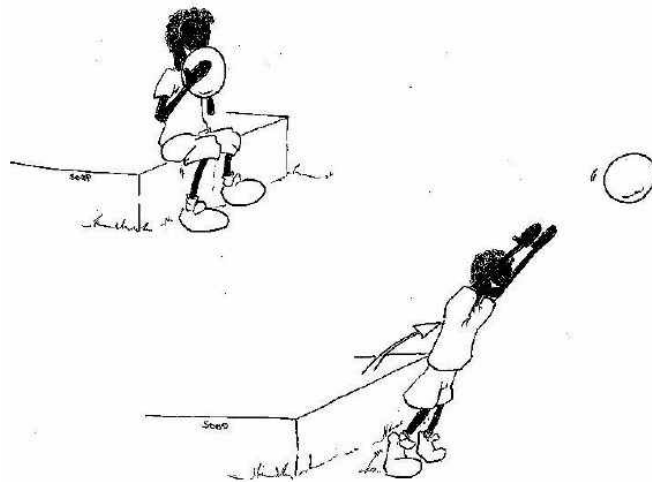
- 메디신 볼
- 표식 물, 타깃, 크로스바

교육 카드 4 : 몸을 젖히며 뒤로 메디신 볼 던지기

목표 : 앞을 향해 메디신 볼 던지기[KidT 3424].

훈련 설계 : 훈련 참가자는 두발로 땅을 디딘 상태로 전방을 향해 메디신 볼을 던진다.

초보자의 경우 : 초보자들은 몸의 균형을 잘 유지하지 못한 상태로 던지고, 던지는 과정에서 하체의 힘을 잘 사용하지 못한다. 그들은 지나치게 팔에 의존하여 메디신볼을 던지기 때문에 엉덩이가 뒤로 쳐지는 경향을 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 몸을 앞으로 기울이면서 던진다.
- 온몸을 사용하여 던져야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 팔꿈치를 꼭 펴면서 던졌는지
- 지정된 정확한 궤도로 공을 던졌는지 (대칭적인 던지기 동작)
- 던지는 과정에서 몸은 앞으로 구부러 졌는지

교육의 진행 :

- 던지는 물체를 다양화 한다 (무게, 형태)
- 두발을 짧게 도약하며 가속하여 던진다.
- 궤도를 다양화 한다. (높게/ 낮게, 멀리/가까이)

안전 :

- 적절한 메디신 볼
- 미끄럽지 않은 바닥
- 안전을 고려한 멤버 구성

장비 :

- 메디신 볼

교육 카드 5 : 몸을 젖히며 뒤로 메디신 볼 던지기

목표 : 몸의 균형을 잃지 않고 뒤로 던지기[KidT 3425].

훈련 설계 : 훈련 참가자는 던지고자 하는 방향과 일치하는 하체 (또는 다리)의 지지력을 바탕으로 뒤로 던지기를 실시한다.

초보자의 경우 : 초보자는 던지기 과정에서 안정된 자세를 유지하는 데에 어려움을 겪는다. 또한 한발로 던져야 하기 때문에 뒷발이 제대로 힘을 못 쓸 수도 있다.



운동에 대한 조언 :

- 균형 유지에 주의한다.
- 몸을 최대한 쭉 편다.
- 던지고자 하는 방향으로 뒤로 정확히 던진다.
- 던진 후, 몸은 던지고자 하는 방향으로 기울어져 있어야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 지정된 궤도로 정확히 던졌는지
- 효율적으로 던졌는지

교육의 진행 :

- 가속 구간을 추가해본다. (보폭을 걸으면서)
- 도구를 다양화 한다.
- 궤도를 다양화 한다.
- 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 적절한 메디신 볼

장비 :

- 메디신 볼



5. 유소년(11-12세) 교육 카드



5. 유소년(11- 12세) 교육 카드	163
교육카드 1[KidR5610]. 전력 질주/허들 혼합 레이스(종합달리기)	165
목표 1[KidR5611]. 무작위 허들 간격에서 전력 질주로 달리기	166
목표 2[KidR5612]. 코너 구간을 돌고 첫 번째 허들을 넘는 과정의 훈련	167
목표 3[KidR5613]. 한발로 허들을 깔끔하게 넘기	168
목표 4[KidR5614]. 배턴 터치와 속달	169
목표 5[KidR5615]. 스피드 협응력의 숙련 훈련	170
교육카드 2[KidR5620]. 허들 레이스	171
목표 1[KidR5621]. 출발 및 첫 번째 허들을 넘는 훈련	172
목표 2[KidR5622]. 허들 넘기 기술의 향상	173
목표 3[KidR5623]. 허들 사이 구간에서 달리기 능력 향상	174
목표 4[KidR5624]. 허들 사이 구간에서 속도를 증가 시킨다	175
목표 5[KidR5625]. 좀 더 진보된 허들 레이스 숙련	176
교육카드 3[KidR5630]. 전력질주 릴레이	177
목표 1[KidR5631]. 배턴 터치와 속달	178
목표 2[KidR5632]. 스피드 협응력의 숙련 훈련	179
목표 3[KidR5633]. 빠른 속도를 최대한 오래 유지하기	180
목표 4[KidR5634]. 좀 더 빠르게 달리기 위한 전력 질주 기술 향상	181
목표 5[KidR5635]. 좀 더 빠르고 활발한 달리기 및 출발 자세 익히기	182
교육카드 4[KidR5640]. 점진적 지구력 달리기	183
목표 1[KidR5641]. 달리기 속도의 조절 능력 향상	184
목표 2[KidR5642]. 다양한 스피드 레벨 단계에서 신체 조정능력 향상	185
목표 3[KidR5643]. 훈련 참가자 유산소 호흡 능력의 향상	186
목표 4[KidR5644]. 다양한 트랙 및 거리에서 페이스 조절 능력 익히기	187

목표 5[KidR5645]. 지구력 달리기 훈련의 숙달	188
교육카드 5[KidJ5610]. 장대를 이용하여 머리, 높게 뛰기	189
목표 1[KidJ5611]. 도약 후 최대한 멀리 점프하기	190
목표 2[KidJ5612]. 가속 후 점프 과정 익히기	191
목표 3[KidJ5613]. 정확히 제대로 장대 내리 꽂기	192
목표 4[KidJ5614]. 장대를 들고 달리며 몸을 가속 시키는 능력의 향상	193
목표 5[KidJ5615]. 가속 훈련	194
교육카드 6[KidJ56220]. 짧은 가속 후 삼단뛰기, 멀리뛰기	196
목표 1[KidJ5621]. 도약 과정의 정확성 기르기	197
목표 2[KidJ5622]. 점프 기술의 훈련 및 숙달	198
목표 3[KidJ5623]. 속도의 손실 없이 흡/스텝 과정을 익히고 숙달하기	199
목표 4[KidJ5624]. 점프 과정에서 팔의 효율적 움직임 훈련	200
목표 5[KidJ5625]. 짧은 가속 후 정확히 도약점프하기	201
교육카드 7[KidJ5630]. 제한된 구획 내에서 삼단뛰기	202
목표 1[KidJ5631]. 도약 과정의 정확성 기르기	203
목표 2[KidJ5632]. 점프 기술의 훈련 및 숙달	204
목표 3[KidJ5633]. 속도의 손실 없이 흡/스텝 과정을 익히고 숙달하기	205
목표 4[KidJ5634]. 점프 과정에서 팔의 효율적 움직임 훈련	206
목표 5[KidJ5635]. 짧은 가속 후 정확히 도약점프하기	207
교육카드 8[KidT 5610]. 청소년 투창	208
목표 1[KidT 5611]. 던지는 자세 및 기술의 기초 익히기	209
목표 2[KidT 5612]. 가속 달리기 능력의 향상	210
목표 3[KidT 5613]. 투창 길이의 향상	211

목표 4[KidT 5614]. 창을 들고 가속 달리기하는 능력의 향상 212

목표 5[KidT 5615]. 멀리서부터 가속 달리고 투창하기 213

교육카드 9[KidT 5620]. 청소년 원반던지기 214

목표 1[KidT 5621]. 원반을 쥐는 힘은 최소로 하고, 걷는 방향을 향해 팔의 움직임을 사용하여 정확히 던지기 215

목표 2[KidT 5622]. 짧은 가속 달리기 후 한번 돌며 던지기 216

목표 3[KidT 5623]. 정확히 멀리 원반던지기 217

목표 4[KidT 5624]. 회전력을 이용한 원반던지기에서 원반 가속 능력 향상 218

목표 5[KidT 5625]. 앞으로 달려 나가면서 전체 던지기 과정을 성공적으로 완성하기 219

교육카드 10[KidR5650]. 경보 220

목표 1[KidR5651]. 경보의 기본 익히기 221

목표 2[KidR5652]. 경보에서 보폭 위치 222

목표 3[KidR5653]. 다른 참가자와 페이스 조절(보폭 길이 및 리듬에 있어서) 223

목표 4[KidR5654]. 경보 동작으로부터 팔의 독립적인 움직임 224

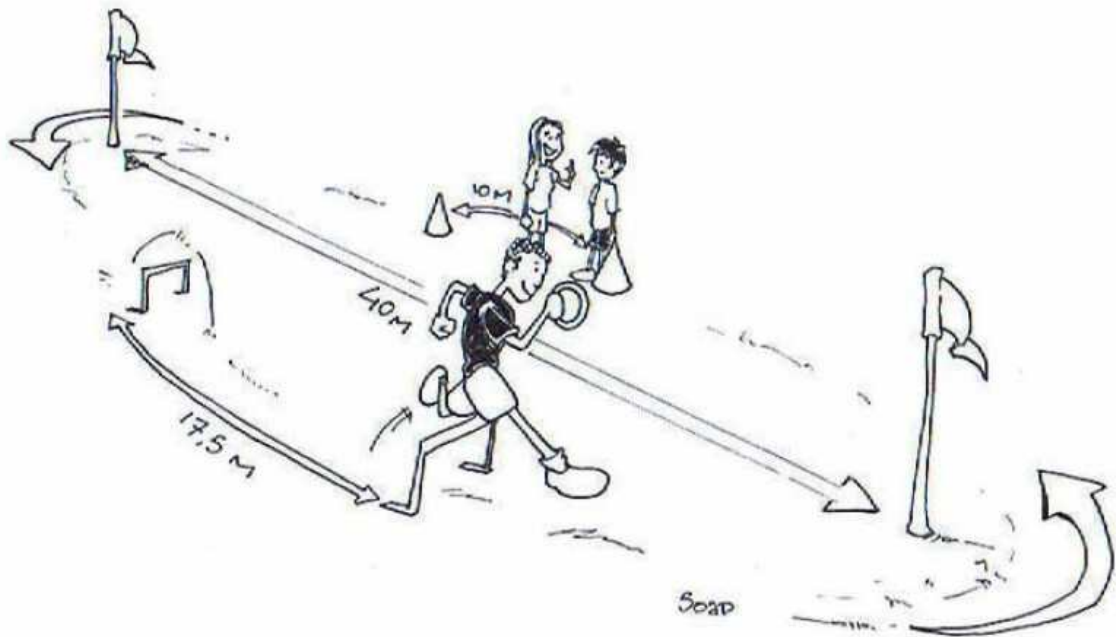
목표 5[KidR5655]. 빠른 경보 걸음이 이루어 질 수 있게 한다 225

1. 전력 질주 / 허들 혼합 레이스(종합달리기)[KidR5610]

훈련 개략 : 장거리를 장애물을 넘으며 빠르게 발리는 훈련이다. 또한 이 훈련은 릴레이 이기 때문에 들어오는 주자와, 들어나가는 주자간간의 전환과정에서의 속도의 협응이 상당히 중요하다.

이 훈련은 이전의 전력 질주 릴레이(Bend Formula)에서 사용된 훈련 카드를 적용해도 된다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 땅은 미끄럽지 않아야 한다. 전환 구간은 안전사고가 일어나지 않도록 효율적이게 잘 구성되어야하며, 장애물은 안전한 것으로 선택한다.

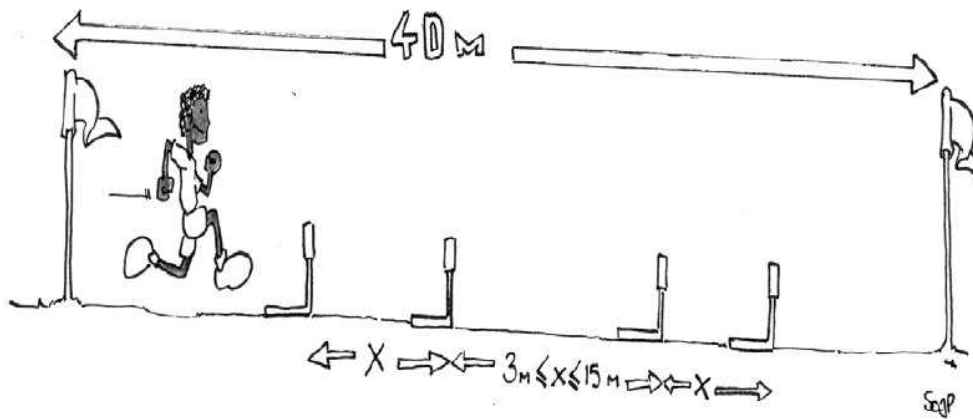


교육 카드 1 : “ 종합달리기” 전력질주 / 허들 혼합 레이스

목표 : 무작위의 허들 간격에서 전력 질주로 달리기[KidR5611].

훈련 설계 : 짧고 혹은 긴 공간을 두고 무작위로 배치된 장애물 구간을 달리는 훈련이다

초보자의 경우 : 초보자는 다양한 사이 거리의 장애물 구간을 달리면서, 장애물 앞에서 속도를 현저히 줄이는 경향이 있다. 그들은 또한 장애물을 넘은 직후 속도가 현저히 떨어져 있는 경향도 보인다. (안전한 자세를 의식하여 두발로 착지해 버리기 때문이다.)



운동에 대한 조언 :

- 장애물을 제대로 넘어야 한다.
- 장애물 간격에 맞는 보폭 길이를 스스로 체득해 낸다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 장애물을 앞에 두고 속도가 떨어지면 안 된다.
- 몸이 균형을 잃으면 안 된다.
- 장애물을 넘은 뒤 곧바로 효율적으로 달리기가 이루어져야 한다.

교육의 진행 :

- 허들의 높이를 다양화
- 허들 간 간격을 3에서 15m 로 다양화
- 달리는 속도를 다양화
- 경기적 요소 도입

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 안전한 장애물
- 적절한 허들 높이

장비 :

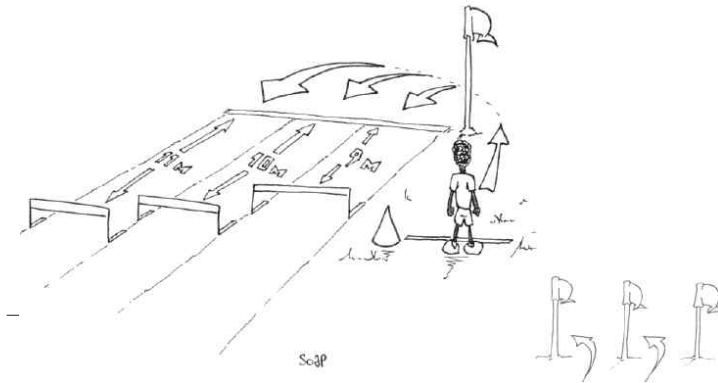
- 다양한 장애물
- 수직 표시물

교육 카드 2 : “ 종합달리기” 전력질주 / 허들 혼합 레이스

목표 : 코너 구간을 돌고 첫 번째 허들을 넘는 과정의 훈련[KidR5612].

훈련 설계 : 코너를 다양한 궤도로 돈 뒤 장애물을 넘는다. 거리는 코너에서의 커브 정도에 맞춰 무작위로 장애물을 배치한다.

초보자의 경우 : 초보자는 장애물 전 3에서 4보폭정도의 구간에서 속도를 늦추는 경향이 있다.



운동에 대한 조언 :

- 커브를 돈 뒤에는 자세가 허들을 향해 곧게 향해야 한다.
- 다양한 방법으로 코너를 돌아, 다양한 허들을 넘어본다.
- 허들을 넘은 뒤 곧바로 효율적으로 달리기가 이루어 져야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 장애물을 앞에 두고 속도가 떨어지면 안 된다.
- 몸이 균형을 잃으면 안 된다.
- 장애물을 넘은 뒤 곧바로 효율적으로 달리기가 이루어 져야 한다.
- 반복 훈련이 제대로 이루어져야 한다.

교육의 진행 :

- 허들의 높이의 다양화
- 코너와 첫 번째 허들간의 간격 다양화
- 속도를 다양화
- 경기적 요소 도입

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 안전한 장애물
- 적절한 허들 높이

장비 :

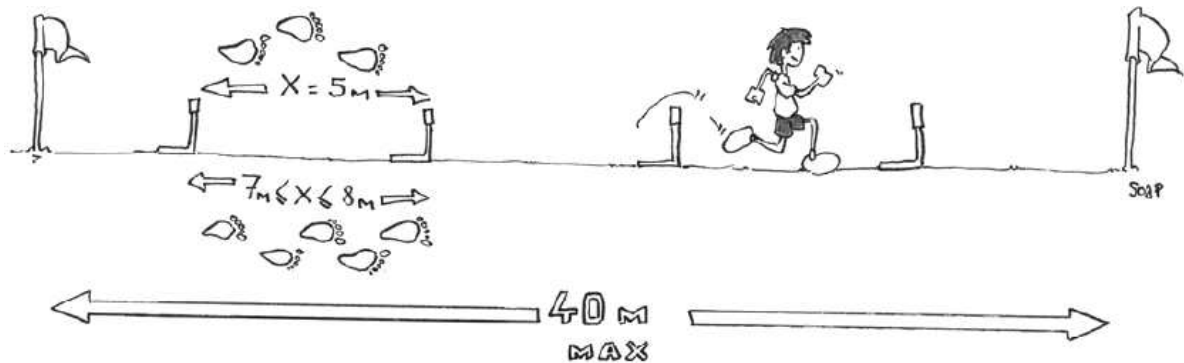
- 다양한 장애물
- 수직 표식 물

교육 카드 3 : “ 종합달리기 ” 전력질주 / 허들 혼합 레이스

목표 : 한발로 허들을 깔끔하게 넘기 **[KidR5613]**.

훈련 설계 : 3 혹은 5 보폭에 맞추어진 간격으로 허들을 배치한 뒤 넘는다.

초보자의 경우 : 초보자는 두 번째 장애물에서 대개 처음에 자기가 넘었던 발로 똑같이 도착하기 위해 보폭을 짝수로 맞추려는 경향을 보인다. 이 훈련은 장애물을 짝수 보폭으로 넘든 홀수 보폭으로 넘든 어려운 훈련이 될 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 장애물 사이에서도 보통의 달리기 속도가 유지되어야 한다.
- 보폭을 주어진 공간 안에 최대한 효율적으로 정확히 맞추도록 노력한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 장애물을 앞에 두고 속도가 떨어지면 안 된다.
- 몸이 균형을 잃으면 안 된다.
- 장애물을 넘은 뒤 곧바로 효율적으로 달리기가 이루어 져야 한다.
- 정해진 보폭 숫자를 제대로 맞춘다는 목표를 향한 반복 훈련이 제대로 이루어져야 한다.

교육의 진행 :

- 허들의 높이의 다양화
- 허들 간의 간격을 3 혹은 5 보폭을 섞어가면서 훈련한다.
- 속도를 다양화
- 경기적 요소 도입

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 안전한 장애물
- 적절한 허들 높이

장비 :

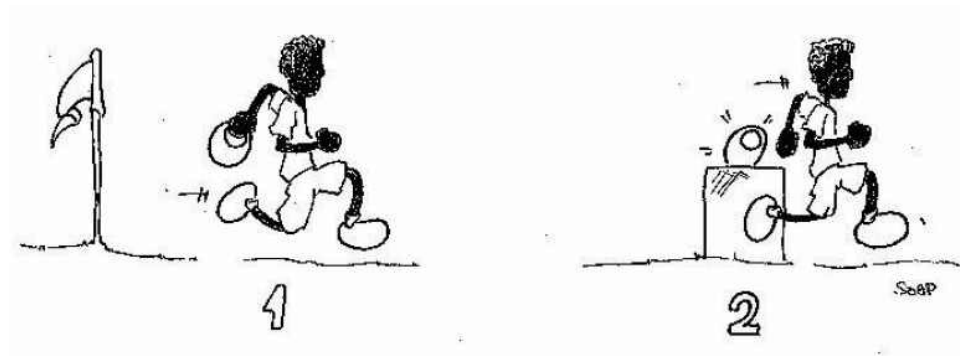
- 다양한 장애물
- 수직 표식 물

교육 카드 4 : “ 종합달리기” 전력질주 / 허들 혼합 레이스

목표 : 배턴 터치속달[KidR5614].

훈련 설계 : 빠르게 달리고 있는 속도에서 골반 높이에서 배턴을 터치한다. (테니스 볼, 부드러운 링, 릴레이 배턴 등을 사용)

초보자의 경우 : 초보자들은 팔의 사용에 있어 달리는 동작을 유지하면서 배턴터치를 동시에 하는데 어려움을 겪는다. 그들의 팔은 빠르게 달리기 위한 동작을 위해 흔들리느라 정확한 배턴 터치에는 실패하곤 한다.



운동에 대한 조언 :

- 몸의 긴장을 풀고 달린다.
- 배턴을 쳐다보지 않는다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 배턴 터치는 정확하게 여러 시도동안에도 일정하게 이루어 져야한다.
- 배턴 터치로 인해 달리기가 영향을 받아서는 안 된다. (배턴 터치는 오직 팔의 독립적인 움직임으로 이루어지는 것이다)
- 배턴 터치로 인해 속도가 줄어들면 안 된다.

교육의 진행 :

- 도구와 속도를 다양화 한다.
- 오른손과 왼손을 번갈아 사용해 본다.
- 배턴을 넘기는 입장과 받는 입장을 번갈아 시도한다.
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 장애물 없는 코스
- 안전을 고려한 멤버구성
- 적절한 높이의 위치에서 배턴터치

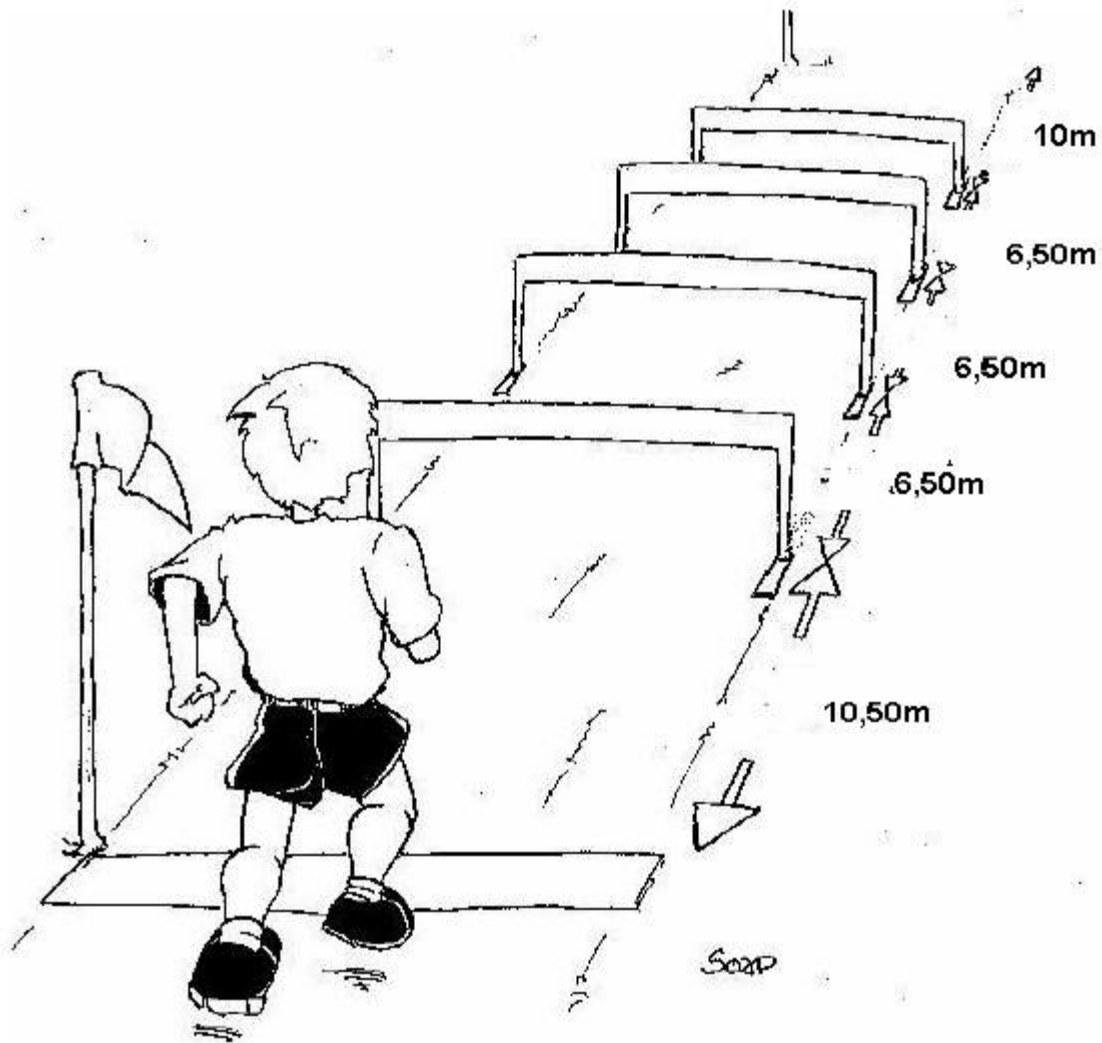
장비 :

- 배턴, 혹은 다양한 도구들
- 릴레이 배턴을 위한 도움 장비들

2. 허들 레이스[KidR5620]

훈련 개략 : 이것은 전통적 개념의 허들 레이스 훈련이다. 허들간의 간격은 일정하게 두고, 출발선과 첫 번째 허들간의 간격은 넓게 하여 충분한 가속이 이루어 질 수 있게 한다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 허들은 안전한 것이어야 하며, 높이는 적절히 조절한다. 땅은 미끄럽지 않아야 하며 조금 부드러운 것이 좋다. (잔디 위면 좋다)

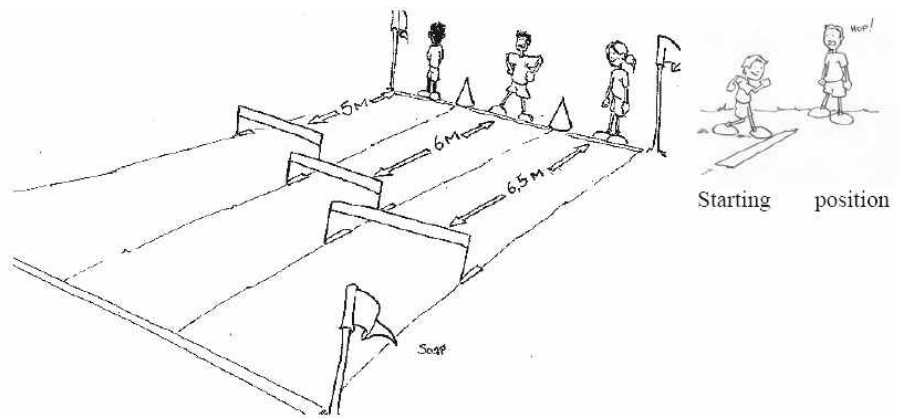


교육 카드 1 : 허들 레이스

목표 : 출발 및 첫 번째 허들을 넘는 훈련[KidR5621].

훈련 설계 : 출발 후 첫 번째 허들을 향해 가속하는 여러 종류의 코스를 설치한다. 허들을 넘은 뒤 바로 달리는 동작이 전개 될 수 있게 한다. 훈련이 진행됨에 따라 허들까지의 간격을 증가 시켜본다. 똑바로 선 자세로 발은 엇갈리게 두어 출발한다.

초보자의 경우 : 초보자들은 허들까지 빠르게 달리다가 장애물 앞에서 도약할 때 안전을 지나치게 의식하여 속도를 줄이는 경향을 보인다. 그들은 또한 지나치게 허들 가까에서 점프하기도 한다.



운동에 대한 조언 :

- 도약은 항상 같은 발로 시도되어야 한다.
- 허들까지의 가속은 점진적인 증가를 이루어야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 일정한 가속
- 변화하는 거리에 따른 적절한 보폭 조정
- 장애물을 넘은 뒤 곧바로 달리기 동작이 이어져야 한다.

교육의 진행 :

- 거리를 점차 변화 시켜간다.
- 코스를 달리는 보폭을 4에서 6,8로 점차 증가 시켜 본다.
- 두 번째 허들을 설치해 본다.
- 코스 중간에 표식을 설치해 둔다.
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 적절한 높이의 장애물

장비 :

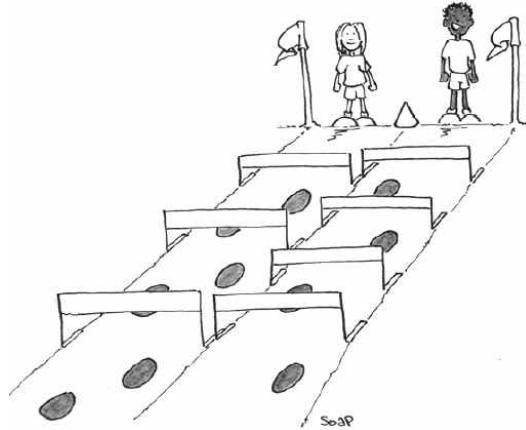
- 장애물
- 수직 표식 대 (달리는 공간 표시)

교육 카드 2 : 허들 레이스

목표 : 허들 넘기 기술의 향상[KidR5622].

훈련 설계 : 짧은 간격의 다양한 높이의 허들을 넘는 훈련이다.

초보자의 경우 : 초보자는 다양한 허들 높이와 짧은 허들 간 간격에 적응하기 어려울 것이다. 그들은 지나치게 높게 점프해서 올바른 허들 넘기 및 다음 달리기 동작을 매끄럽게 하는데 실패하곤 한다.



운동에 대한 조언 :

- 지나치게 빨리 달리지 않도록 한다.
- 발을 쳐다보면 안 된다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 몸의 균형이 유지되어야 한다.
- 도약 과정에서의 팔의 움직임은 효율적이어야 한다.
- 허들을 넘으면서 엉덩이는 궤도를 그리며 이동하고, 발은 달리고자 하는 방향을 향해있어야 한다.
- 속도는 계속 유지되어야 한다.

교육의 진행 :

- 넓적다리 높이를 넘지 않는 한도 내에서 허들 높이를 다양화 해본다.
- 허들 사이의 보폭을 2에서 3으로 변화시켜 본다.
- 팔의 움직임 없이 훈련을 진행해 본다.
- 허들 사이의 보폭을 다양화 한다. (보폭, 흡)
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 안전을 고려한 멤버 구성 (허들을 넘는 측면에서)
- 적절한 높이의 장애물

장비 :

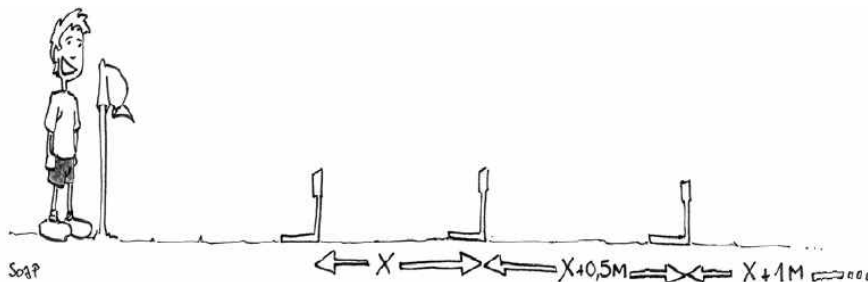
- 장애물
- 거리가 표시된 코스

교육 카드 3 : 허들 레이스

목표 : 허들 사이 구간에서의 달리기 능력 향상[KidR5623].

훈련 설계 : 허들 사이의 간격을 점진적으로 증가시키고, 이를 모두 똑같은 보폭으로 넘게 한다. 짧은 길이 내에서, 허들간의 거리는 증가치가 최대 50cm를 넘지 않는 한도 내에서 일정하게 점진적으로 증가시킨다.

초보자의 경우 : 초보자는 허들 간의 간격이 짧기 때문에 종종 보폭 숫자를 줄이곤 한다. 아이들은 증가되는 허들간의 길이에 맞추어 속도를 가속하기 보다는, 계속 똑같은 속도에 머무르는 경향을 보이기도 한다.



운동에 대한 조언 :

- 일정한 보폭 숫자로 달린다.
- 같은 보폭 빈도를 유지한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 허들을 제대로 넘었는지
- 달리기는 제대로 되고 있는지
- 속도의 점진적 증가가 이루어지고 있는지
- 몸의 균형은 계속 유지 되고 있는지

교육의 진행 :

- 거리를 다양화 한다.
- 허들간의 보폭 리듬을 다양화 해 본다. (보폭 숫자를 2에서 3,4로 변화 시켜본다.)
- 흡 / 달리기의 과정을 여러 번 반복시킨다.
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 안전을 고려한 멤버 구성 (허들을 넘는 측면에서)
- 적절한 높이의 장애물
- 적절한 점진적 증가치

장비 :

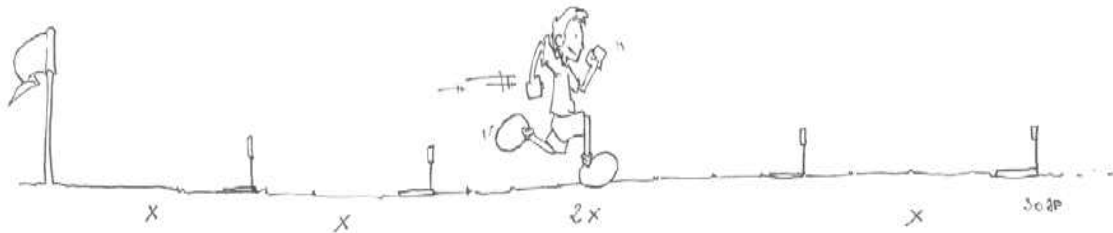
- 장애물
- 거리가 표시된 코스

교육 카드 4 : 허들 레이스

목표 : 허들 사이 구간에서의 속도를 증가 시킨다[KidR5624].

훈련 설계 : 허들 사이의 달리기 구간에서의 가속 훈련이다.

초보자의 경우 : 초보자는 빠르게 달리면서 허들을 넘는 것에 다소 두려움을 느낄 것이다. 이로 인해 그들은 속도를 내는데 다소 주저 하는 경향을 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 장애물 사이 구간에서 좀 더 속력을 내게 한다.
- 장애물을 넘은 뒤 몸의 균형을 잃지 않는다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 장애물 사이의 긴 구간 동안 효율적인 가속이 이루어 져야 한다.
- 장애물을 넘은 뒤 몸의 전체적인 균형이 유지되어야 한다.
- 허들 가까이에서 속도를 줄이면 안 된다.

교육의 진행 :

- 허들 사이의 간격을 다양화 한다.
- 훈련을 여러 번 반복 한다.
- 초시계로 기록을 잰다.

안전 :

- 안전한 허들
- 적절한 사이 간격
- 적절한 허들 높이

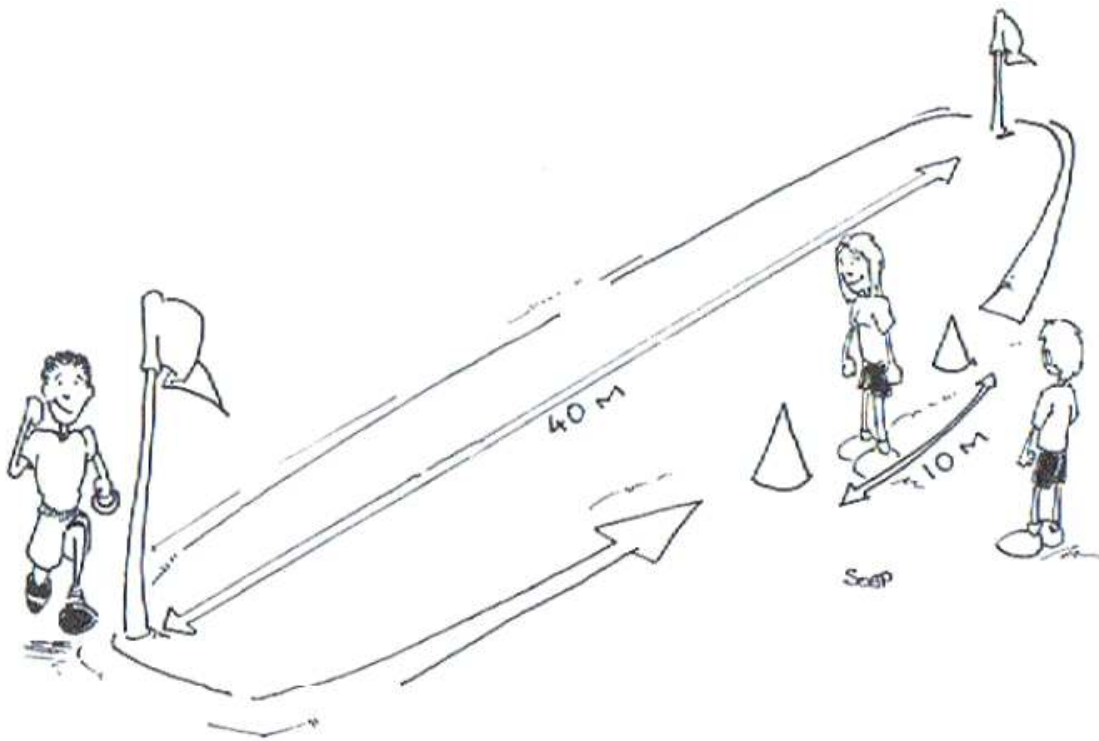
장비 :

- 허들
- 수직 표식 물
- 초시계

3. 전력질주 릴레이 (Bend Formula)[KidR5630]

훈련 개략 : 이 훈련에는 최고 속도의 유지 능력 및 원활한 배턴 터치 및 다른 주자와의 페이스 조절이 필요하다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 안전한 땅, 효율적인 배턴 터치 구역, 안전한 릴레이 배턴

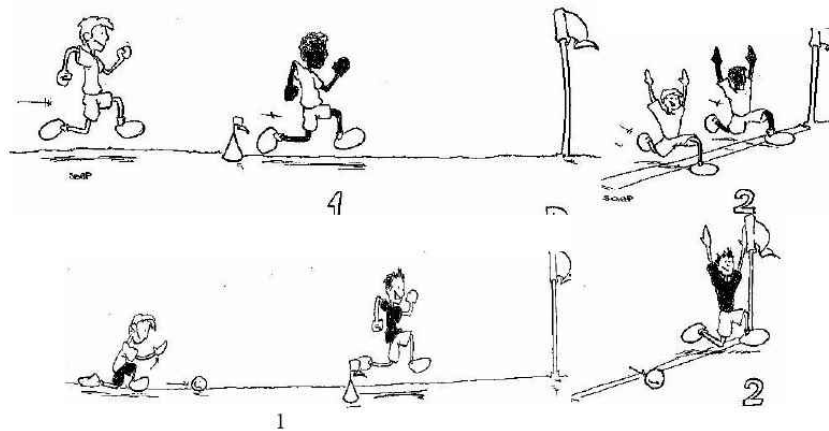


교육 카드 2 : 전력 질주 릴레이 (Bend Formula)

목표 : 스피드 협응력의 숙련 훈련[KidR5632].

훈련 설계 : 출발선과 도착선이 표시된 코스에서 두 명의 훈련 참가자가 일정 시간 간격을 두고 출발하여 동시에 도착선에 도착하게 한다. 한 참가자는 다른 참가자가 굴린 공과 동시에 도착선을 통과하게 하는 방법도 있다. 이 훈련은 여러 번 반복되어야 하며 왼쪽과 오른쪽 양 쪽에서 모두 시도되어야 한다.

초보자의 경우 : 초보자들은 상대 주자와의 속도 협응에 어려움을 겪는다. 그들은 지나치게 빨리 혹은 늦게 들어오게 된다.



운동에 대한 조언 :

- 결승선을 통과 할 때 까지 항상 상대 주자를 주시한다.
- 목적지를 향해 똑바로 달린다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 속도의 기준 역할을 할 공과 동시에 도착선에 들어 왔는지
- 가속이 제대로 이루어지고 있는지
- 가속 구간에서의 속도 협응이 잘 이루어지고 있는지

교육의 진행 :

- 도착선까지의 사용될 도구와 협응 될 속도를 다양화 한다.
- 먼저 나간 사람이 도착하는 시간과 맞추기 위한 협응 준비 시간을 단축한다.
- 협응 준비 과정에서 수집된 정보를 무시하고 새롭게 시간해 본다.
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 일정 구간마다 표시
- 안전한 릴레이 배턴

장비 :

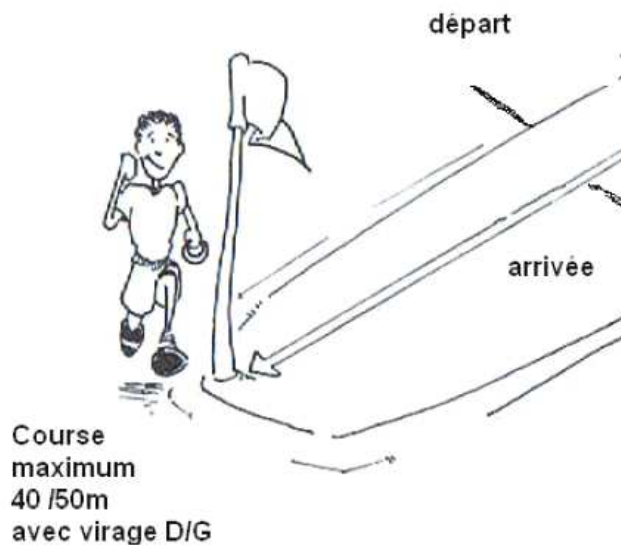
- 다양한 전환 도구
- 각 구역마다 수직 표식 물

교육 카드 3 : 전력 질주 릴레이 (Bend Formula)

목표 : 빠른 속도를 최대한 오래 유지하기 **[KidR5633]**.

훈련 설계 : 훈련 참가자들은 중간에 커브가 있는 40-50m의 다소 긴 왕복 코스를 돌 게 된다. 코너는 왼쪽으로 돌아야 한다. 커브 대신 콘이나 기타 표식 물을 사용하여 코스를 표시 할 수도 있다.

초보자의 경우 : 초보자는 긴 시간동안의 질주 동안 자신의 속도를 유지하는데 힘에 부쳐할 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 몸에 힘을 풀고 달리기
- 페이스 조절 (100% 최고 속도가 아닌 적절한 빠른 속도 유지)

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 턴 동작에서의 몸의 협응
- 기록 측정 (최대한 빠른 속도가 유지되어야 함)
- 커브 구간에서 속도 감소를 최소화 한다. (발은 달리고자 하는 방향으로, 시선은 항상 앞을 향해)

교육의 진행 :

- 거리의 다양화
- 왼쪽, 오른쪽 양 방향으로 돌기
- 시합 시행

안전 :

- 미끄럽지 않은 경기 트랙
- 충분한 체력 회복 시간

장비 :

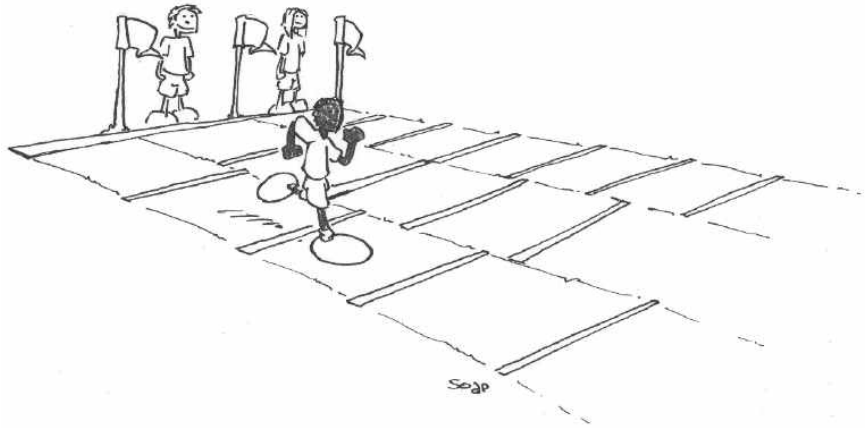
- 수직 표식 물
- 수평 표식 물 (출발, 도착선)

교육 카드 4 : 전력 질주 릴레이 (Bend Formula)

목표 : 좀 더 빠르게 달리기 위한 전력 질주 기술 향상[KidR5634].

훈련 설계 : 훈련 참가자들은 크로스바로 다양 거리마다 표시되어있는 구간을 달리게 된다. 그들은 다양한 구획 공간을 달리면서 자신에게 맞는 보폭을 찾아야 한다. 훈련은 여러 번 반복되게 된다.

초보자의 경우 : 초보자는 각각 변화하는 보폭에 맞추어 빠르게 달리는 데에 어려움을 겪는다. 보폭을 길게 가져가기 보다는 짧게 가려는 경향도 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 몸은 수직을 유지해야 한다.
- 최대한 보폭은 넓게 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 훈련 장소는 커야 한다.
- 다양한 거리를 최대한 빠르게 달린다.

교육의 진행 :

- 보폭 길이를 다양화 한다.
- 훈련 장소를 좀 더 넓힌다.
- 기록을 쟁다.
- 시합을 한다.

안전 :

- 안전을 고려한 그룹 구성
- 미끄럽지 않은 바닥
- 안전한 표식 물

장비 :

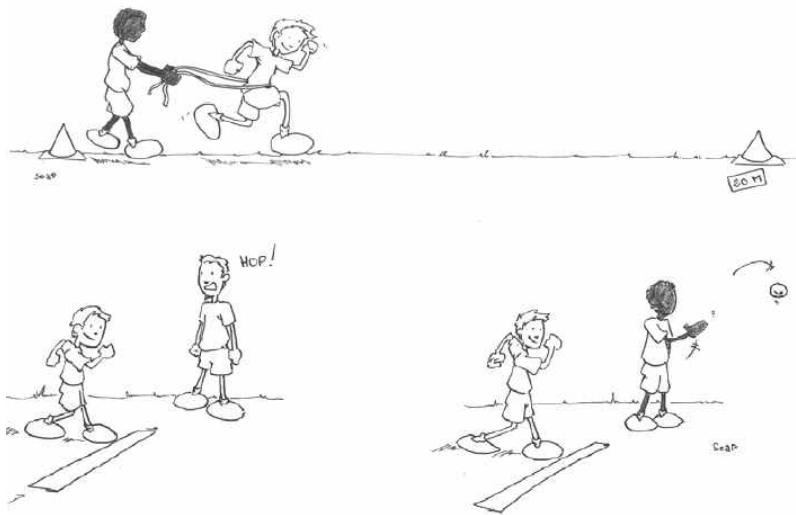
- 수평 표식 물
- 코스를 따라 서있는 수직 표식 물

교육 카드 5 : 전력 질주 릴레이 (Bend Formula)

목표 : 좀 더 빠르고 활발한 달리기 및 출발 자세 익히기 [KidR5635].

훈련 설계 : 파트너와 함께 도구를 사용한 여러 가지 저항 운동을 활발하게 진행한다. 또한 시각적 혹은 청각적 신호에 맞추어 최대한 빨리 출발하는 연습을 한다.

초보자의 경우 : 초보자들은 몸을 계속 앞으로 기울이고 있는 자세에 어려움을 겪는다. (골반은 줄에 의해 뒤로 매달려 있는 상태로) 그들은 또한 역동적인 출발 동작에도 서툰 경향을 보인다. (땅을 박차고 나가는 힘의 부족으로 인해)



중요하게 살피야 할 점 :

- 몸은 골반 높이 까지 최대한 앞으로 굽혀야 한다.
- 지지 다리는 짝 펴면 안 된다.
- 몸은 수직으로 펴야한다.

교육의 진행 :

- 저항을 다양화 한다. (적절한 범위 내에서)
- 거리를 다양화 한다.
- 시각적 혹은 청각적 신호에 대한 반응 속도를 향상 시킨다.
- 시합을 시행한다.

안전 :

- 미끄럽지 않은 바닥
- 저항 운동에 대한 충분한 숙지
- 비슷한 힘 및 몸무게를 가진 아이들 끼리 짝짓는다.

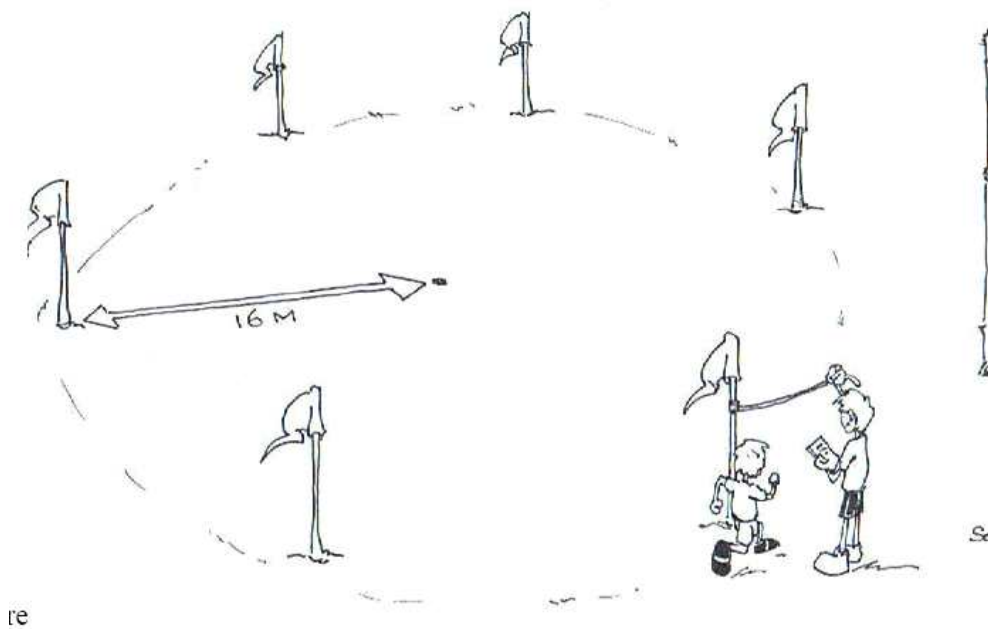
장비 :

- 로프나 기타 도구
- 수직 표식 대

4. 점진적 지구력 달리기[KidR5640]

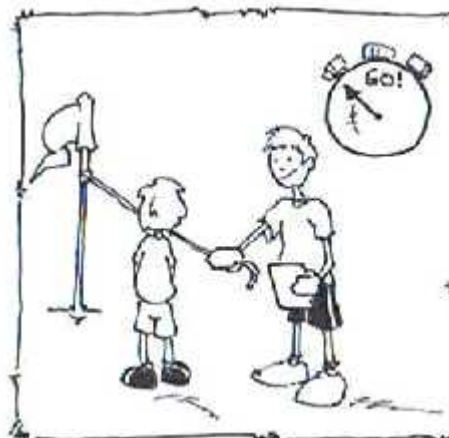
훈련 개략 : 아래와 같은 형태의 코스를 달리면서 참가자는 속도의 조절과 유산소 호흡 능력을 스스로 체득한다. 이 훈련은 특히 레이스의 시작과 동시에 체력을 적절히 안배하는 능력이 많이 요구 된다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 훈련 코스에 위험 요소를 미리 방지하고, 훈련 전에 훈련 내용을 참가자들에게 철저히 이해시킨다.



코스 시작 : 훈련 계획에 따라 5분 단위로

주의 : 이 교육 카드는 11/12세를 위한 1000m 지구력 달리기에도 사용 될 수 있으며, 훈련의 실재적 상황에서 꼭 이 내용을 따라야 되는 것은 아니다.

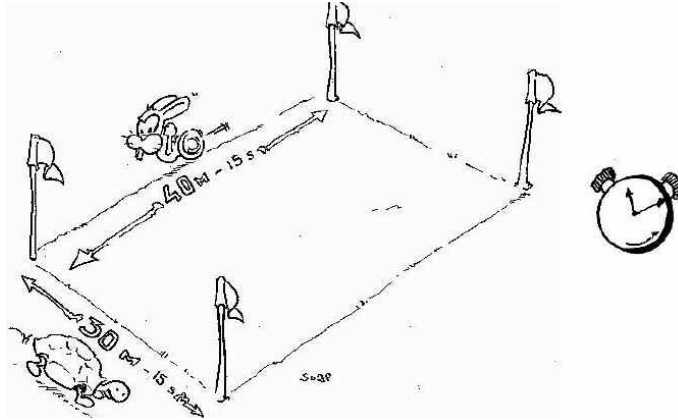


교육 카드 2 : 점진적 지구력 달리기

목표 : 다양한 스피드 레벨 단계에서의 신체 조정능력 향상[KidR5642].

훈련 설계 : 다양한 거리에서의 특정화된 다양한 속도로 달리는 훈련이다. 훈련의 설치에 있어서, 정해진 시간동안 다양한 거리를 훈련할 수 있게끔 하는 것이 중요하다. (예를 들어 40m를 15초 동안 달리는 것과 30m를 15초에 달리는 것이 같은 곳에서 이루어 질 수 있게끔)

초보자의 경우 : 초보자는 거리 변화에 맞추어 달리기 속도를 정확하게 조절 하는데 에 어려움을 겪는다. 그들은 또한 코스 변경 구간에서 속도를 줄이고 방향을 바꾼 뒤 다시 달리는 경향이 있다. 이렇게 달리기 페이스를 바꾸는 것은 속도 밸런스 조절 능력 향상을 방해하며 더욱 빨리 지키게 하는 요인이기도 하다.



운동에 대한 조언 :

- 페이스의 조절은 점진적으로 이루어져야 한다.
- 달리면서 긴장을 충분히 푼다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 속도 조절치를 정확히 지킨다.
- 호흡은 가볍게 한다.
- 에너지 소모를 적절히 조절한다.

교육의 진행 :

- 거리와 달리기 페이스를 다양화 한다.
- 페이스의 점진적 증가 및 감소를 병행하여 훈련한다.
- 훈련에 게임적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 안전한 코스
- 적절한 페이스

장비 :

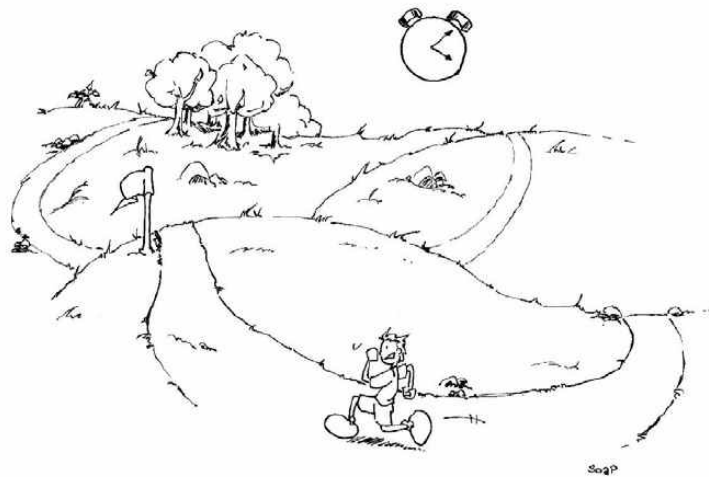
- 수직 표식 대
- 초시계 / 휘슬

교육 카드 4 : 점진적 지구력 달리기

목표 : 다양한 트랙 및 거리에서의 페이스 조절 능력 익히기 **[KidR5644]**.

훈련 설계 : 훈련 참가자들은 다양한 코스 (독, 오르막길, 내리막길 등)에서 자신에게 적절한 속도를 조절하면서 달린다.

초보자의 경우 : 초보자들은 다양한 표지들 (“더 빨리 달리시오”, “좀 더 천천히 달리시오”)에 맞닥뜨릴 때, 바로바로 페이스를 균형 있게 전환하는데 어려움을 겪게 될 것이다. 그들은 지나치게 빨리 달리거나, 또는 지나치게 느리게 달리거나 할 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 각 참가자들이 자신의 페이스를 깊게 느낄 수 있게 한다.
- 호흡을 적절히 조절한다.
- 코스의 상태의 변화에 개의치 않고 균형 있게 달릴 수 있게 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 속도 조절치를 정확히 지킨다.
- 호흡은 가볍게 한다.
- 페이스 조절을 용이하게 할 수 있는 적절한 코스 설정

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 안전한 코스
- 적절한 훈련 프로그램

장비 :

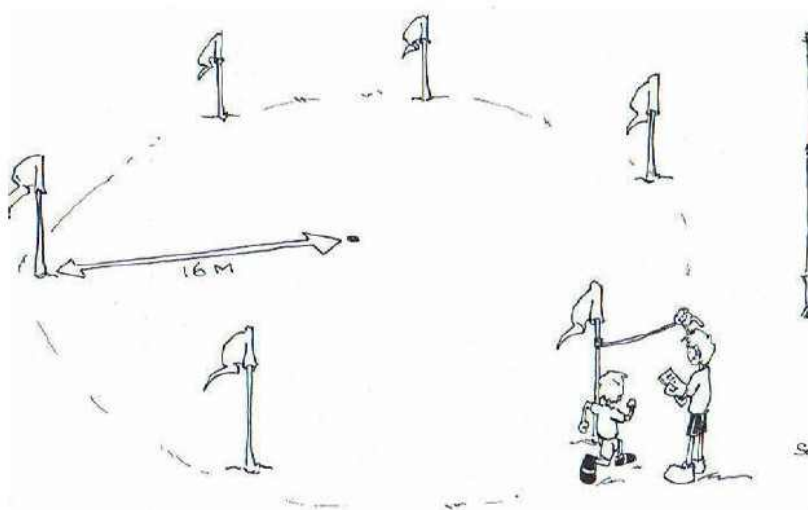
- 수직 표식 대
- 초시계 / 출발 및 도착 문의 역할을 할 끈

교육 카드 5 : 점진적 지구력 달리기

목표 : 지구력 달리기 훈련의 속달[KidR5645].

훈련 설계 : 훈련 참가자들은 다양한 속도를 정확히 달러야 하는 혼합적 달리기 프로그램을 훈련 하게 된다.

초보자의 경우 : 초보자들은 그들의 페이스를 정확히 조절하는데 어려움을 겪는다. 그들은 지나치게 빨리 도착지점에 와버려서 지구력 향상의 기회를 날려버리고는 할 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 에너지 소모를 최소화 하는 페이스 조절
- 일정한 호흡
- 다양한 속도로 달러야 하는 구간들을 혼합 시켜 본다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 주어진 시간에 맞추어 정확히 도착했는지
- 호흡을 편하게 하고 있는지
- 페이스는 일정히 조절 되고 있는지

교육의 진행 :

- 속도 변화의 폭을 좀 더 크게 해본다.
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 안전한 코스
- 다양한 코스들의 적절한 혼합

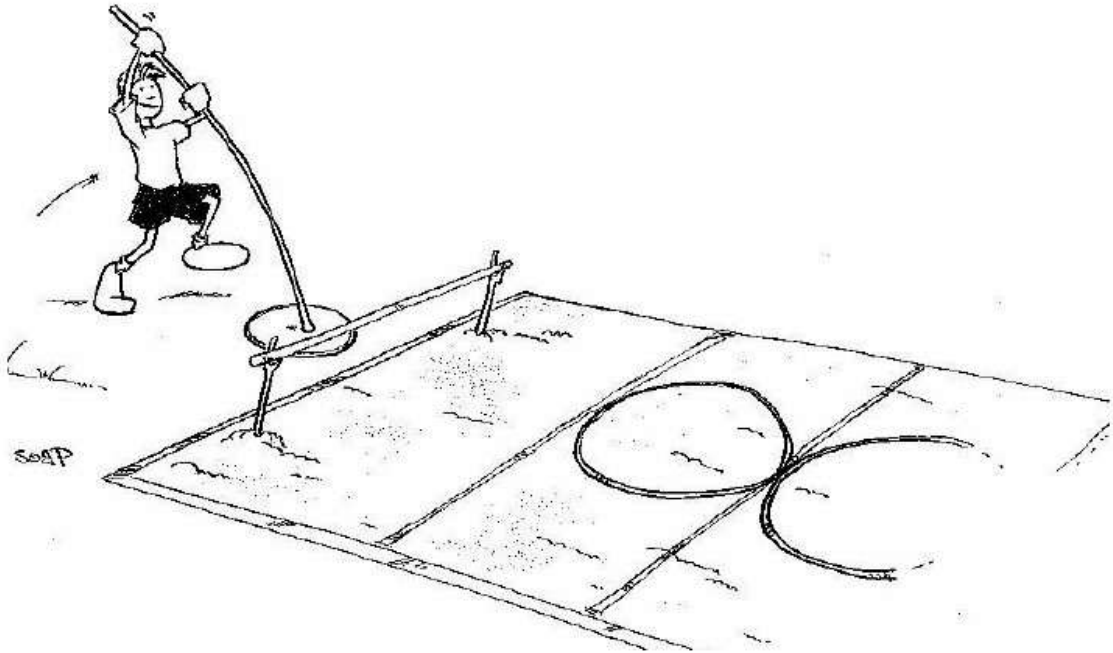
장비 :

- 수직 표식 대
- 초시계 / 출발 및 도착 문의 역할을 할 끈

5. 장대를 이용하여 멀리, 높게 뛰기[KidJ5610]

훈련 개략 : 훈련 참가자는 장대를 앞으로 내리 꽂은 뒤 장대를 이용하여 도약하여 앞으로 나아간다. 장애물은 최대한 낮게 설치함으로서 훈련 참가자들의 부담을 덜어 준다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 땅은 부드러운 곳을 선택하고, 착지 지점의 모래 역시 적절해야한다. (정확한 착지로 몸의 균형을 제대로 잡는다.) 장대 역시 최대 3m 이하의 적절한 것을 선택한다.

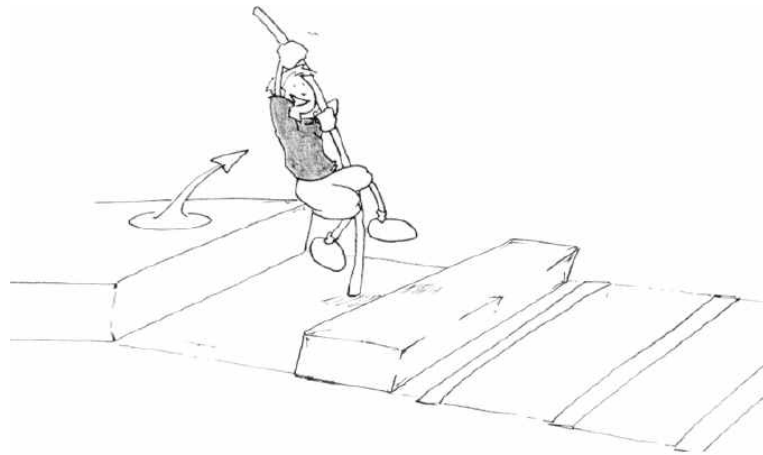


교육 카드 1 : 장대를 이용하여 멀리, 높게 뛰기

목표 : 도약 후 최대한 멀리 점프하기[KidJ5611].

훈련 설계 : 훈련 참가자는 지면 위에서 조금 높은 곳에 서서, 장대를 이용하여 도약하여 안전한 장애물 (카드보드나 매트리스 등)을 넘은 뒤, 최대한 멀리 점프 한다.

초보자의 경우 : 초보자는 장대를 제대로 사용하지 못하고, 때론 점프 중에 장대를 놓치는 경향을 보인다. 또한 착지의 서투름 및 다리가 장애물을 제대로 넘지 못하는 점 들 또한 보이게 된다.



운동에 대한 조언 :

- 장대를 앞으로 힘껏 내리 꽂는다.
- 장대를 땅에 제대로 박는다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 착지시의 몸의 균형 (시선은 앞에)
- 착지시의 충격 흡수
- 두 손으로 장대를 끝까지 꼭 잡고 있어야 한다.

교육의 진행 :

- 궤도를 다양화 (quarter turn, about turn 등)
- 시작 높이를 다양화
- 경기적 요소 도입

안전 :

- 부드러운 착지지점
- 안전한 상부 구조물
- 상부 구조물의 높이 조절
- 점프 요구치 조절

장비 :

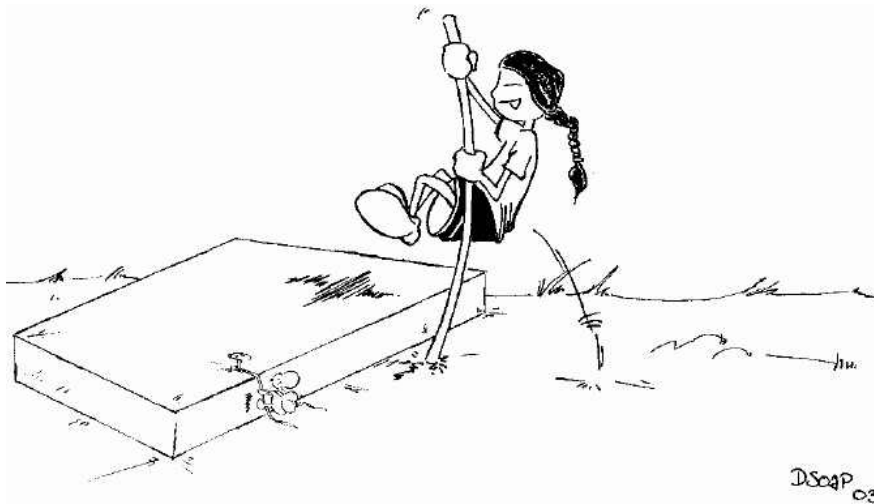
- 장대
- 추가 상부 구조물
- 표식

교육 카드 2 : 장대를 이용하여 멀리, 높게 뛰기

목표 : 가속 후 점프 과정 익히기 [KidJ5612].

훈련 설계 : 짧은 가속 구간 후, 평평한 땅에서 상부 구조물 위로 장대를 이용하여 도약한다. 참가자가 장대를 잡는 방법은 자유에 맡긴다.

초보자의 경우 : 초보자는 종종 장대를 사용하지 않고 땅위에서 바로 상단을 향해 점프하곤 한다.



운동에 대한 조언 :

- 장대를 사용하여 상부 구조물로 도약한다.
- 도발로 동시에 착지 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 전력 질주와 점프 과정의 연계 강화
- 점프 이동의 속달
- 도약 및 장대의 이동, 착지는 모두 한 방향으로 똑바로 이루어 져야 한다.

교육의 진행 :

- 점프 높이를 다양화 한다.
- 점프 이동 궤도를 다양화 한다.
- 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 안정된 적당한 높이의 상단 구조물
- 적절한 장대
- 미끄럽지 않은 바닥

장비 :

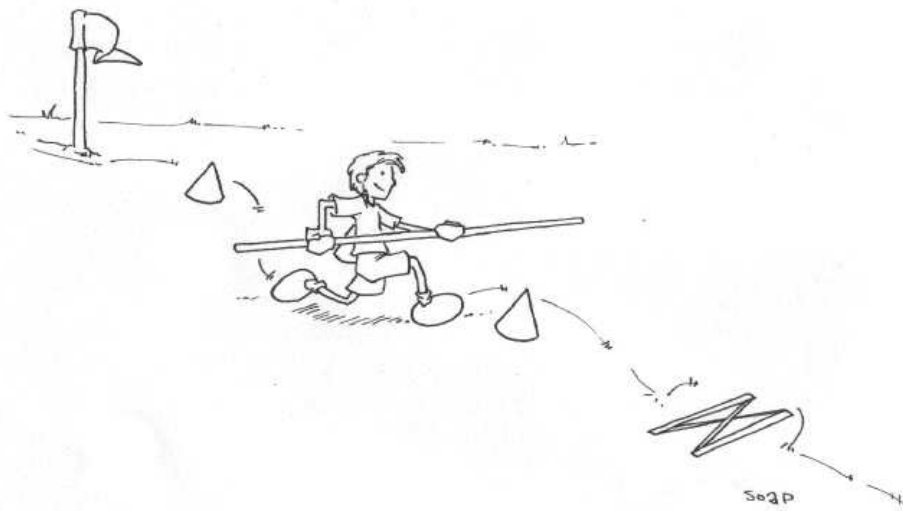
- 상단 구조물
- 장대
- 가속 구간

교육 카드 4 : 장대 높이뛰기

목표 : 장대를 들고 달리며 몸을 가속 시키는 능력의 향상[KidJ5614].

훈련 설계 : 장대를 들고 주어진 과정의 전체를 달리는 훈련이다.

초보자의 경우 : 초보자들은 달리는 동작과 장대를 드는 동작 두 개가 서로 따로 노는 경향이 있다. 장대를 들고 있는 자세가 달리는 동안 부자연스러운 상태를 유지하곤 한다.



운동에 대한 조언 :

- 어깨에 힘을 뺀다.
- 장대는 달리고자 하는 방향을 향해 있어야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 장대는 달리고자 하는 방향을 따라 안정된 자세로 있어야 한다.
- 적절한 달리기가 유지되어야 한다.

교육의 진행 :

- 최대한 많이 반복하여 시행한다.
- 점차 달리는 속도를 올려본다.
- 시합을 실시한다.

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 적절한 장대

장비 :

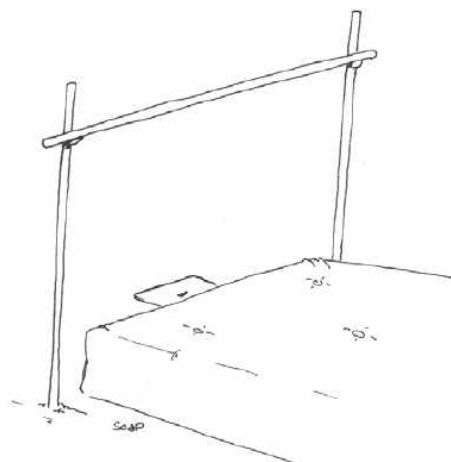
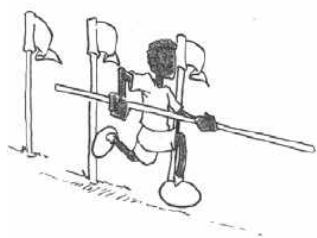
- 장대
- 수직 표식 대
- 수평 표식 물

교육 카드 5 : 장대를 이용하여 멀리, 높게 뛰기

목표 : 가속 훈련[KidJ5615].

훈련 설계 : 30cm 마다 표시된 구역에서, 훈련 참가자는 일반적이면서도 정확한 가속을 통해 멀리, 높이 점프해야 한다.

초보자의 경우 : 초보자는 정확한 가속을 여러 번 일정하게 시행하는 데에 어려움을 겪는다. 이는 이들이 아직 달리기 / 장대 꽃기 연계 과정에 익숙하지 않기 때문이다.



운동에 대한 조언 :

- 점진적으로 가속 한다.
- 창은 항상 점프하고자 하는 방향을 향해 있어야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 일정한 달리기
- 달리기 / 장대 꽃기가 하나의 전체 과정으로 연계되어야 한다.
- 점프 직전에 속도를 멈추지 않는다.

교육의 진행 :

- 크로스바와 같은 탄력적인 도구를 사용한다.
- 중간 중간 거리 표식을 해둔다.

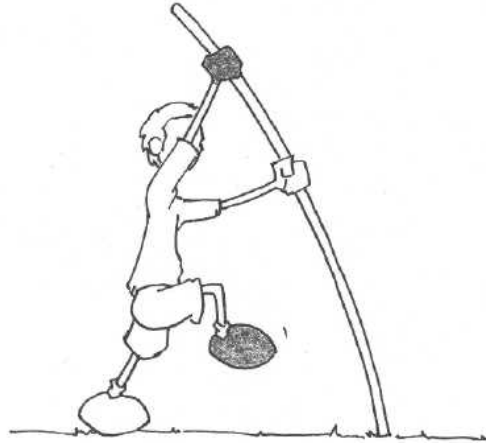
안전 :

- 부드러운 착지 지점
- 적절한 가속 구역

장비 :

- 장대
- 수평 표식 물

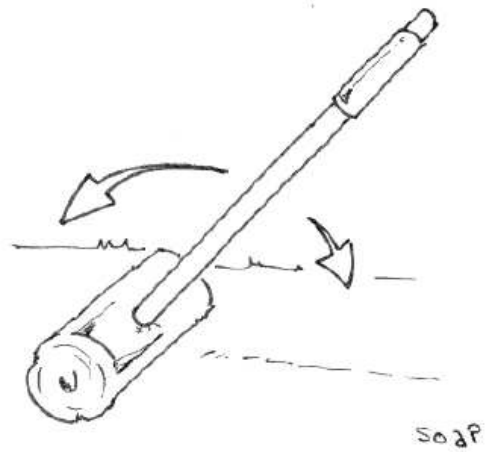
장대 높이뛰기를 위한 기술 카드



일정 수준 이상의 장대 높이뛰기 하기 위해서는 도약 과정에서의 팔과 다리의 움직임이 중요하다.

위의 그림과 같이 왼발로 도약하는 사람의 경우 오른 손을 가장 높이 들고, 오른 발로 도약 하는 사람의 경우는 그 반대가 된다.

교육의 효용성 및 훈련 참가자의 안전을 위한 추가적 도구들



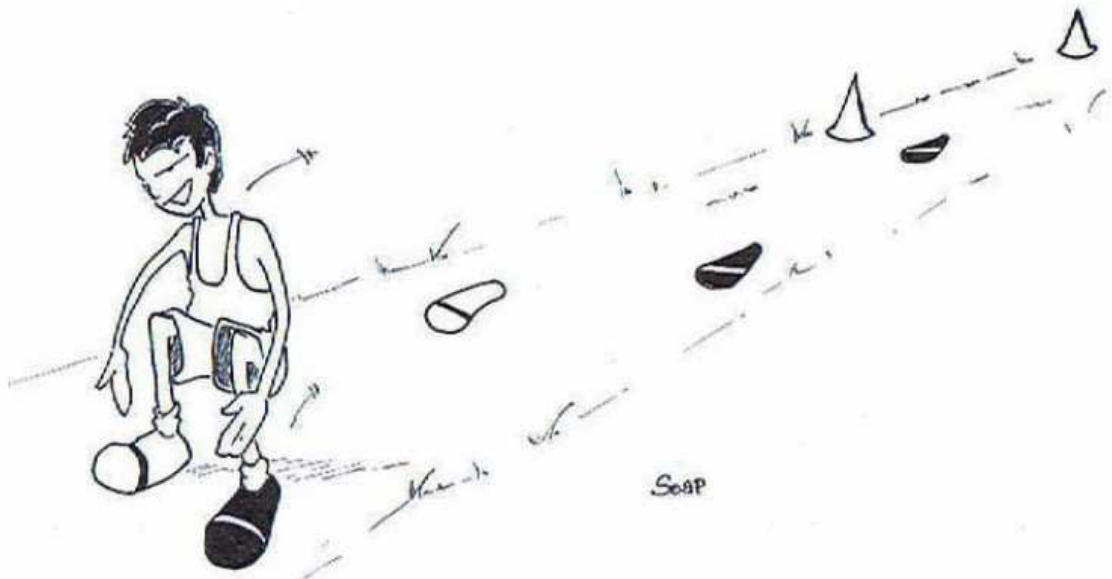
1. 올바른 그립을 위한 눈금 표시
2. 양 손 간의 거리를 나타내 주는 고무 관
3. 낮은 점프 훈련 시 초보자를 위한 나무 기둥

6. 짧은 가속 후 삼단뛰기, 멀리 뛰기[KidJ5620]

훈련 개략 : 짧은 가속 후 삼단뛰기 및 멀리 뛰기 훈련은 정확한 가속 달리기 및 점프 테크닉 및, 흡/스텝 과정을 익히는 훈련이다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 다음 두 가지 사항은 꼭 지켜져야 한다.

- 점프 훈련은 부드럽고 미끄럽지 않은 땅위에서 시행되어야 한다.
- 훈련의 첫 단계는 기술적 숙련도를 키워주는 것이어야 하며, 기록 상승 훈련은 그 뒤가 되어야 한다.



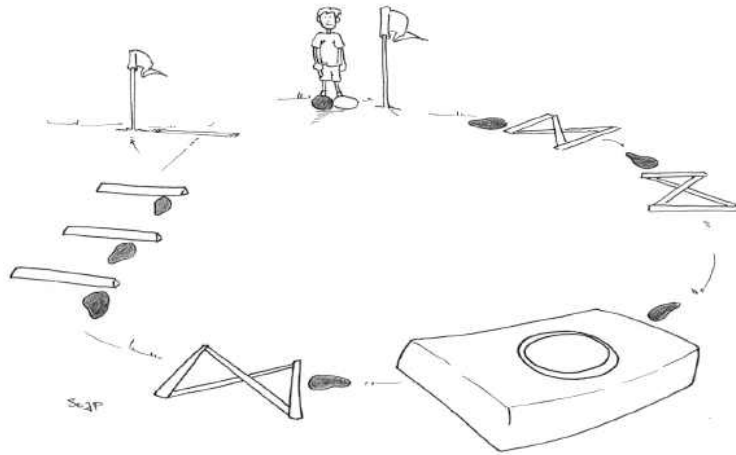
주의 : 이 훈련 카드는 다양한 점프 훈련에 사용 될 수 있다. 각 훈련에서는 점프 동작의 꾸준한 일관성이 무엇보다 중요하다.

교육 카드 1 : 짧은 가속 후 삼단뛰기, 멀리 뛰기

목표 : 도약 과정의 정확성 기르기[KidJ5621].

훈련 설계 : 짧은 가속 구간을 달린 후 앞으로 점프하면서 도약 과정에서의 정확성을 훈련한다. 장애물은 적당히 낮게 함으로서 참가자가 높이 점프해야한다는 부담을 최대한 적게 가지도록 해준다.

초보자의 경우 : 초보자는 점프의 정확성을 지나치게 신경을 쓴 나머지 점프 구간에서 속도를 줄이거나, 땅을 너무 쳐다보는 것과 같은 부자연스러운 점프 동작을 보이곤 한다.



운동에 대한 조언 :

- 땅을 쳐다보지 않는다.
- 점프 동작과 달리기를 하나의 전체 과정에서 이어지게 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 올바른 발의 위치
- 점프 직전에 속도를 줄이지 않도록
- 달리던 속도를 유지하며 착지

교육의 진행 :

- 장애물 간의 간격을 다양화 한다. (10m 이내에서 짧게 한다.)
- 가능하다면 장애물의 넓이를 다양화해 본다.
- 오른쪽 발과 왼쪽 발, 양 발로 모두 도약해 본다.
- 오른 발과 왼 발, 양 발을 번갈아 크게 들며 착지하는데 사용한다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 안전하고 미끄럽지 않은 표식 물

장비 :

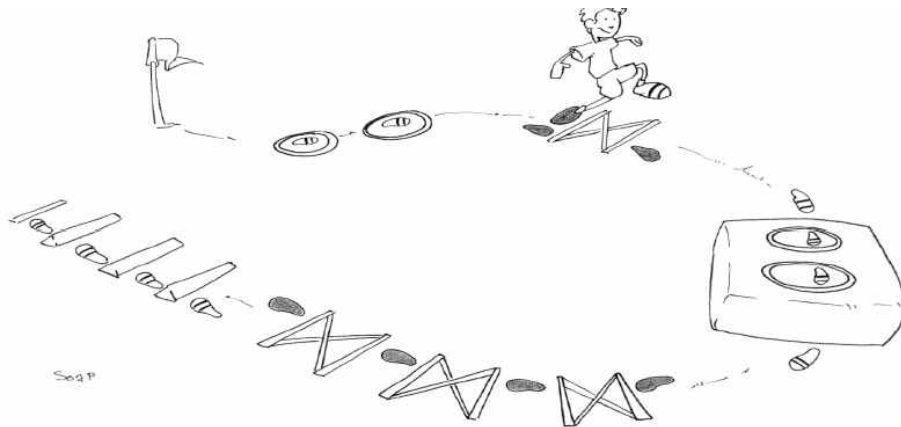
- 점프 표식 물
- 코스 표시

교육 카드 2 : 짧은 가속 후 삼단뛰기, 멀리 뛰기

목표 : 점프 기술의 훈련 및 숙달[KidJ5622].

훈련 설계 : 다양한 상황 훈련을 통해 자신에게 맞는 점프 기술을 체득하고 숙달 시킨다. 점프 구역은 좁게 제한되어 있기 때문에 보다 높은 성취를 위해서는 많은 집중력 및 노력이 필요하다. (전체 코스는 홉 점프로 넘어야 한다.)

초보자의 경우 : 초보자들은 홉 기술에 있어서 기본적인 협응의 문제점을 보이는데, 이는 몸의 무게가 지지 다리에 제대로 실리지 못하면서 몸이 균형을 잃기 때문이다. 그들은 또한 팔의 움직임을 홉 점프와 협응하지 못하고, 오히려 균형을 유지하는데 방해가 되게 하기도 한다.



운동에 대한 조언 :

- 땅위를 정확히 밟으며 몸을 지지한다.
- 팔의 움직임을 적절히 사용하여 몸을 앞으로 움직인다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 첫 번째 터치다운이 제대로 이루어지는 것이 좋은 점프로 이어진다.
- 홉과 홉 사이에 몸의 자세가 균형을 잃지 않아야 한다.

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 점차 난이도가 높은 장애물을 투입하고, 거리를 다양화 해 본다.
- 몇 가지 홉 동작을 반복시킨다.
- 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 안전한 장애물

장비 :

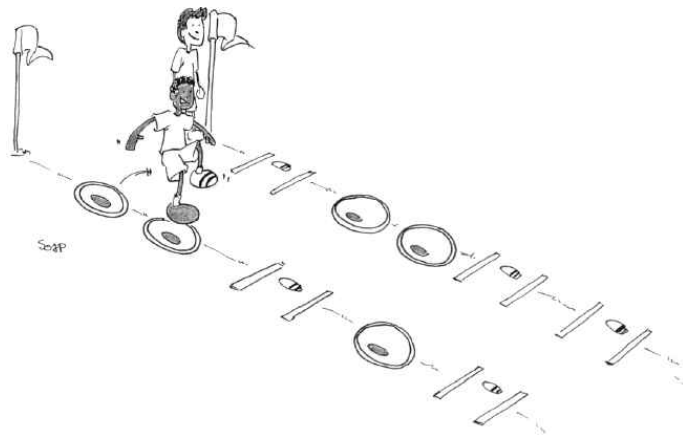
- 수평 표식 물 (장애물 역할)
- 수직 표식 대 (코스 표시)

교육 카드 3 : 짧은 가속 후 삼단뛰기, 멀리 뛰기

목표 : 속도의 손실 없이 홉 / 스텝 과정을 익히고 속달하기[KidJ5623].

훈련 설계 : 다양한 제한 된 공간위에서 다양한 속도로 홉 / 스텝 과정을 훈련한다.

초보자의 경우 : 초보자들은 스텝은 크게 하면서 홉은 작게 하는 경향이 있다. 또한 그들은 지정된 올바른 점프 구역을 벗어나기도 하는데, 이는 홉 과정에서 몸이 균형을 잃었기 때문이다. 이외에도 초보자들은 팔의 부가적 움직임 같은 기타 몸의 요소들을 앞으로 점프해 나가는데 제대로 사용하지 못하는 경향도 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 홉과 스텝 사이에 중단이 있으면 안 된다.
- 점프하면서 앞으로 몸이 앞으로 떨어지지 않도록 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 점프 과정에서 몸은 균형을 이루어야 한다.
- 점프 과정에서 스피드가 손실 돼서는 안 된다.
- 팔의 움직임을 효율적으로 사용해야 한다.

교육의 진행 :

- 점프 과정을 다양화 해본다. (더블 홉, 스텝 후 더블 스텝/홉 등)
- 팔의 협응적 움직임과 독립적 움직임 모두 필요하다 : 각각 따로 그리고 동시에
- 훈련 장소 및 점프 구간 간의 거리등을 다양화 해 본다.
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 안전한 도구

장비 :

- 수평 표식 물 (점프 구역)
- 코스 표시물

교육 카드 4 : 짧은 가속 후 삼단뛰기, 멀리 뛰기

목표 : 점프 과정에서의 팔의 효율적 움직임 훈련[KidJ5624].

훈련 설계 : 흡 / 스텝 과정을 훈련 하면서, 동시에 다양한 팔의 움직임과의 협응을 시도해 본다. (동시적 움직임, 일체화된 움직임, 하체를 낮게 한 뒤 각각 따로따로의 움직임)

초보자의 경우 : 초보자는 각각 다른 팔의 움직임과 점프 동작을 협응시키는데 어려움을 겪는다. 그들의 팔은 전방을 향한 움직임 보다는 몸 자체의 균형을 유지하는데 사용 돼 버리곤 한다.



운동에 대한 조언 :

- 처음에는 작은 규모의 점프구간으로 훈련한다.
- 팔과 어깨에는 힘을 뺀다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 주어진 훈련 프로그램 내용을 충실히 이행했는지
- 전체 점프 과정에서 몸의 전반적인 균형이 잘 유지되었는지
- 각각의 시도된 팔의 움직임들 모두에서 비슷한 효율성이 달성 되었는지

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 공간을 다양화 한다.
- 팔의 움직임을 번갈아 혹은 같이 움직이는 것을 연계시켜 본다.
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 적절한 점프 공간

장비 :

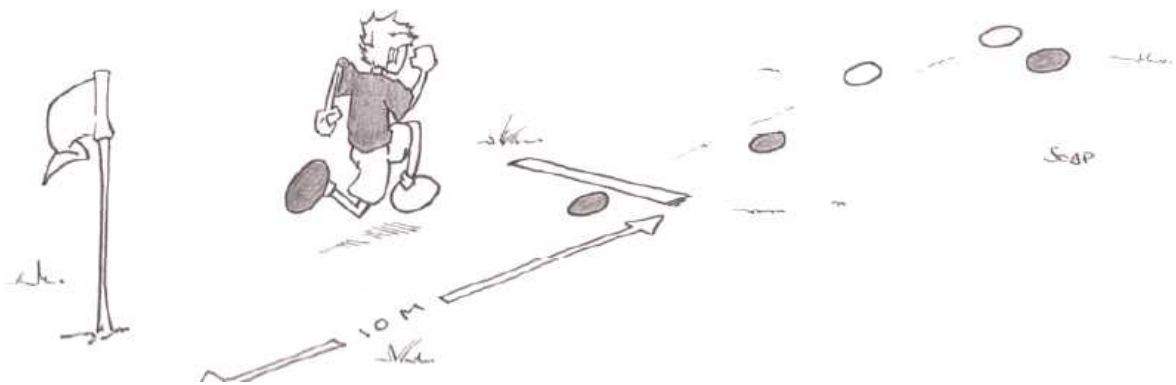
- 수평 표식 물
- 수직 표식 대

교육 카드 5 : 짧은 가속 후 삼단뛰기, 멀리 뛰기

목표 : 짧은 가속 후 정확히 도약·점프하기 [KidJ5625].

훈련 설계 : 20m마다 표시가 된 구간에서, 훈련 참가자는 정확한 가속 도움달기 후, 점프대위에서 점프한다.

초보자의 경우 : 초보자는 이러한 가속 구간 달리기를 반복하는 것이 힘들 수 있다. 그들은 점프대와 의 남은 거리를 감안하면서 마지막 발을 점프대에 정확히 맞추는 것에 어려움을 느낀다.



운동에 대한 조언 :

- 자신에게 맞는 보폭을 체득하기 위해 그에 맞게 시작 지점을 다양화 해본다.
- 계속 반복되는 시도들의 내용이 일정하게 비슷해야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 정확한 도약
- 첫 착지는 도약한 발로 이루어 져야 한다.
- 도약 판 위에서 속도를 줄이면 안 된다.

교육의 진행 :

- 훈련 공간을 조금씩 조정해 나간다.
- 코스의 중간 구간에 중간 표시를 해놓는다.

안전 및 장비 :

- 부드러운 땅
- 안전한 표식 물 및 크로스 바
- 적절한 가속 구간 설정

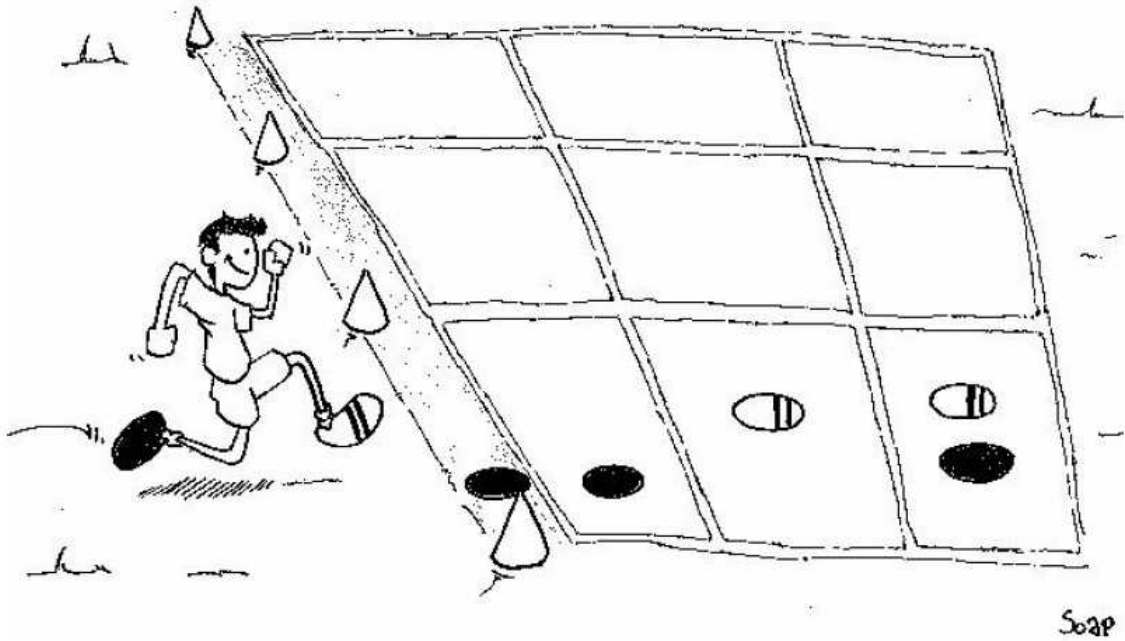
7. 제한된 구획 내에서 삼단뛰기[KidJ5630]

훈련 개략 : 이 훈련에는 정확한 가속 달리기, 점프 기술 및 흡/스텝 능력이 필요하다.

흡/스텝은 몸의 지지 균형력을 기르는데 도움이 된다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 다음 두 가지 사항은 꼭 지켜져야 한다.

- 점프 훈련은 부드럽고 미끄럽지 않은 땅위에서 시행되어야 한다.
- 훈련의 첫 단계는 기술적 숙련도를 키워주는 것이어야 하며, 기록 상승 훈련은 그 뒤가 되어야 한다.



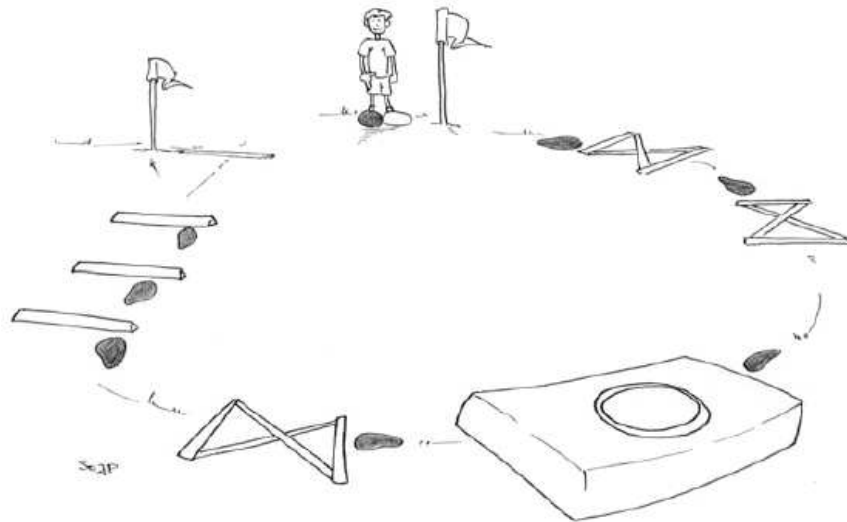
주의 : 이 훈련 카드는 다양한 점프 훈련에 사용 될 수 있다. 각 훈련에서는 점프 동작의 꾸준한 일관성이 무엇보다 중요하다.

교육 카드 1 : 제한된 구획 내에서 삼단뛰기

목표 : 도약 과정의 정확성 기르기[KidJ5631].

훈련 설계 : 짧은 가속 구간을 달린 후 앞으로 점프하면서 도약 과정에서의 정확성을 훈련한다. 장애물은 적당히 낮게 함으로서 참가자가 높이 점프해야한다는 부담을 최대한 적게 가지도록 해준다.

초보자의 경우 : 초보자는 점프의 정확성을 지나치게 신경을 쓴 나머지 점프 구간에서 속도를 줄이거나, 땅을 너무 쳐다보는 것과 같은 부자연스러운 점프 동작을 보이곤 한다.



운동에 대한 조언 :

- 땅을 쳐다보지 않는다.
- 점프 동작과 달리기를 하나의 전체 과정에서 이어지게 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 올바른 발의 위치
- 점프 직전에 속도를 줄이지 않도록
- 달리던 속도를 유지하며 착지

교육의 진행 :

- 장애물 간의 간격을 다양화 한다. (10m 이내에서 짧게 한다.)
- 가능하다면 장애물의 넓이를 다양화해 본다.
- 오른쪽 발과 왼쪽 발, 양 발로 모두 도약해 본다.
- 오른 발과 왼 발, 양 발을 번갈아 크게 들며 착지하는데 사용한다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 안전하고 미끄럽지 않은 표식 물

장비 :

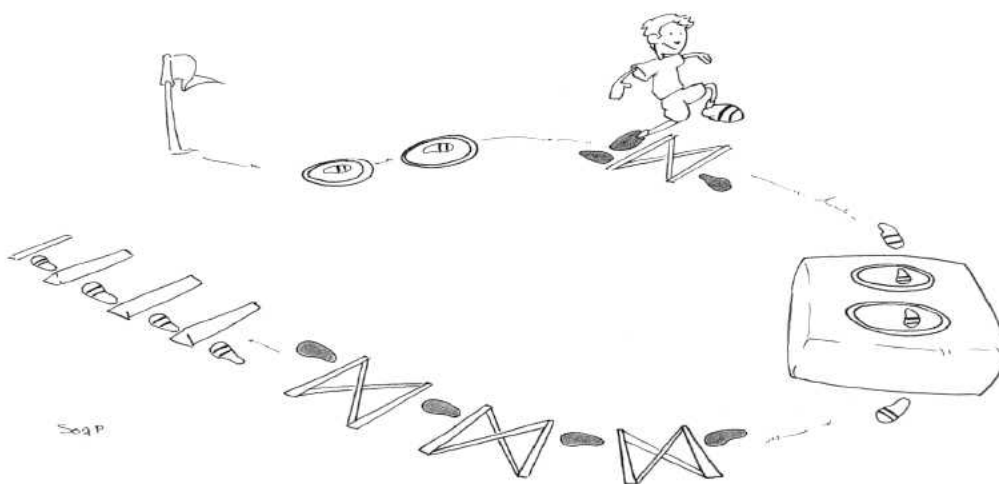
- 점프 표식 물
- 코스 표시

교육 카드 2 : 제한된 구획 내에서 삼단뛰기

목표 : 점프 기술의 훈련 및 숙달[KidJ5632].

훈련 설계 : 다양한 상황 훈련을 통해 자신에게 맞는 점프 기술을 체득하고 숙달 시킨다. 점프 구역은 좁게 제한되어 있기 때문에 보다 높은 성취를 위해서는 많은 집중력 및 노력이 필요하다. (전체 코스는 홉 점프로 넘어야 한다.)

초보자의 경우 : 초보자들은 홉 기술에 있어서 기본적인 협응의 문제점을 보이는데, 이는 몸의 무게가 지지 다리에 제대로 실리지 못하면서 몸이 균형을 잃기 때문이다. 그들은 또한 팔의 움직임을 홉 점프와 협응하지 못하고, 오히려 균형을 유지하는데 방해가 되게 하기도 한다.



운동에 대한 조언 :

- 땅위를 정확히 밟으며 몸을 지지한다.
- 팔의 움직임을 적절히 사용하여 몸을 앞으로 움직인다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 첫 번째 터치다운이 제대로 이루어지는 것이 좋은 점프로 이어진다.
- 홉과 홉 사이에 몸의 자세가 균형을 잃지 않아야 한다.

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 점차 난이도가 높은 장애물을 투입하고, 거리를 다양화 해 본다.
- 몇 가지 홉 동작을 반복시킨다.
- 경기적 요소를 도입해 본다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 안전한 장애물

장비 :

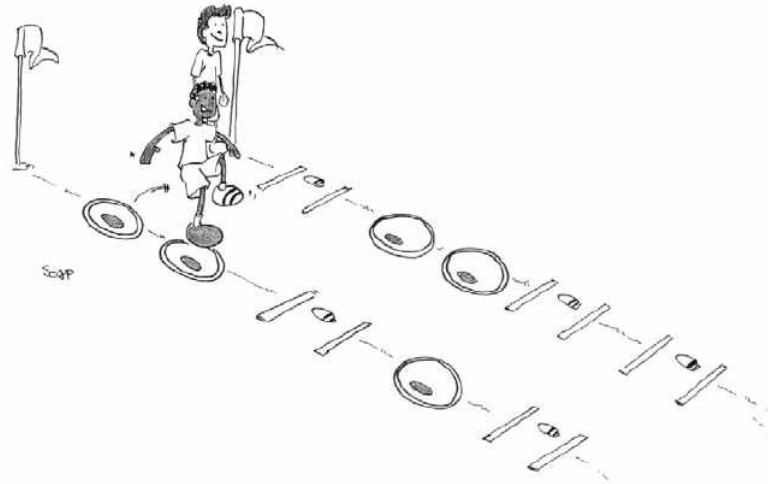
- 수평 표식 물 (장애물 역할)
- 수직 표식 대 (코스 표시)

교육 카드 3 : 제한된 구획 내에서 삼단뛰기

목표 : 속도의 손실 없이 흡 / 스텝 과정을 익히고 속달하기[KidJ5633].

훈련 설계 : 다양한 제한 된 공간위에서 다양한 속도로 흡 / 스텝 과정을 훈련한다.

초보자의 경우 : 초보자들은 스텝은 크게 하면서 흡은 작게 하는 경향이 있다. 또한 그들은 지정된 올바른 점프 구역을 벗어나기도 하는데, 이는 흡 과정에서 몸이 균형을 잃었기 때문이다. 이외에도 초보자들은 팔의 부가적 움직임 같은 기타 몸의 요소들을 앞으로 점프해 나가는데 제대로 사용하지 못하는 경향도 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 흡과 스텝 사이에 중단이 있으면 안 된다.
- 점프하면서 앞으로 몸이 앞으로 떨어지지 않도록 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 점프 과정에서 몸은 균형을 이루어야 한다.
- 점프 과정에서 스피드가 손실 돼서는 안 된다.
- 팔의 움직임을 효율적으로 사용해야 한다.

교육의 진행 :

- 점프 과정을 다양화 해본다. (더블 흡, 스텝 후 더블 스텝/흡 등)
- 팔의 협응적 움직임과 독립적 움직임 모두 필요하다 : 각각 따로 그리고 동시에
- 훈련 장소 및 점프 구간 간의 거리등을 다양화 해 본다.
- 경기적 요소를 도입해본다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 안전한 도구

장비 :

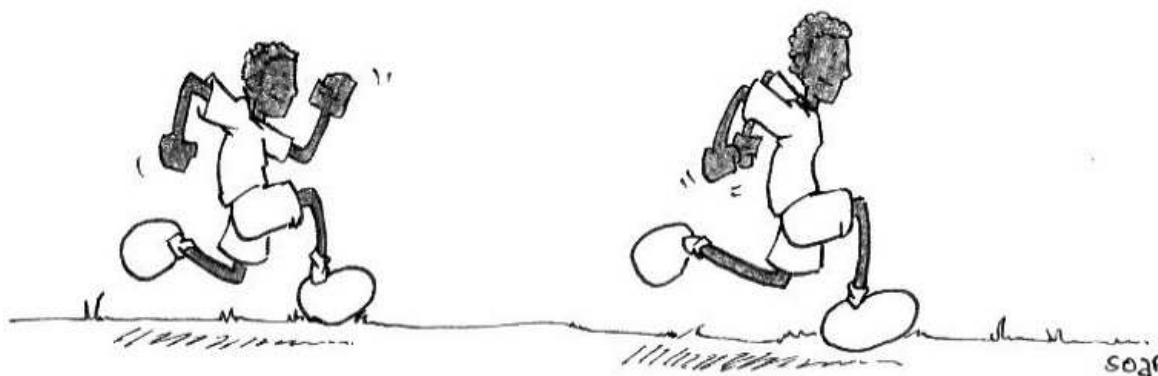
- 수평 표식 물 (점프 구역)
- 코스 표시물

교육 카드 4 : 제한된 구획 내에서 삼단뛰기

목표 : 점프 과정에서의 팔의 효율적 움직임 훈련[KidJ5634].

훈련 설계 : 홉 / 스텝 과정을 훈련 하면서, 동시에 다양한 팔의 움직임과의 협응을 시도해 본다. (동시적 움직임, 일체화된 움직임, 하체를 낮게 한 뒤 각각 따로따로의 움직임)

초보자의 경우 : 초보자는 각각 다른 팔의 움직임과 점프 동작을 협응시키는데 어려움을 겪는다. 그들의 팔은 전방을 향한 움직임 보다는 몸 자체의 균형을 유지하는데 사용 돼 버리곤 한다.



운동에 대한 조언 :

- 처음에는 작은 규모의 점프구간으로 훈련한다.
- 팔과 어깨에는 힘을 뺀다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 주어진 훈련 프로그램 내용을 충실히 이행했는지
- 전체 점프 과정에서 몸의 전반적인 균형이 잘 유지되었는지
- 각각의 시도된 팔의 움직임들 모두에서 비슷한 효율성이 달성 되었는지

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 공간을 다양화 한다.
- 팔의 움직임을 번갈아 혹은 같이 움직이는 것을 연계시켜 본다.
- 경기적 요소를 도입한다.

안전 :

- 부드러운 땅
- 적절한 점프 공간

장비 :

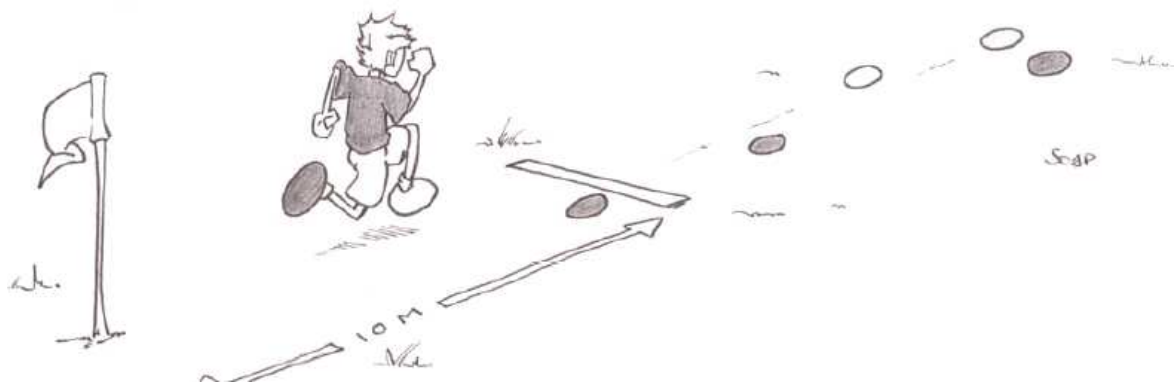
- 수평 표식 물
- 수직 표식 대

교육 카드 5 : 제한된 구획 내에서 삼단뛰기

목표 : 짧은 가속 후 정확히 도약 · 점프하기 [KidJ5635].

훈련 설계 : 20m마다 표시가 된 구간에서, 훈련 참가자는 정확한 가속 도움닫기 후, 점프대위에서 점프한다.

초보자의 경우 : 초보자는 이러한 가속 구간 달리를 반복하는 것이 힘들 수 있다. 그들은 점프대와 의 남은 거리를 감안하면서 마지막 발을 점프대에 정확히 맞추는 것에 어려움을 느낀다.



운동에 대한 조언 :

- 자신에게 맞는 보폭을 체득하기 위해 그에 맞게 시작 지점을 다양화 해본다.
- 계속 반복되는 시도들의 내용이 일정하게 비슷해야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 정확한 도약
- 첫 착지는 도약한 발로 이루어 져야 한다.
- 도약 판 위에서 속도를 줄이면 안 된다.

교육의 진행 :

- 훈련 공간을 조금씩 조정해 나간다.
- 코스의 중간 구간에 중간 표시를 해놓는다.

안전 및 장비 :

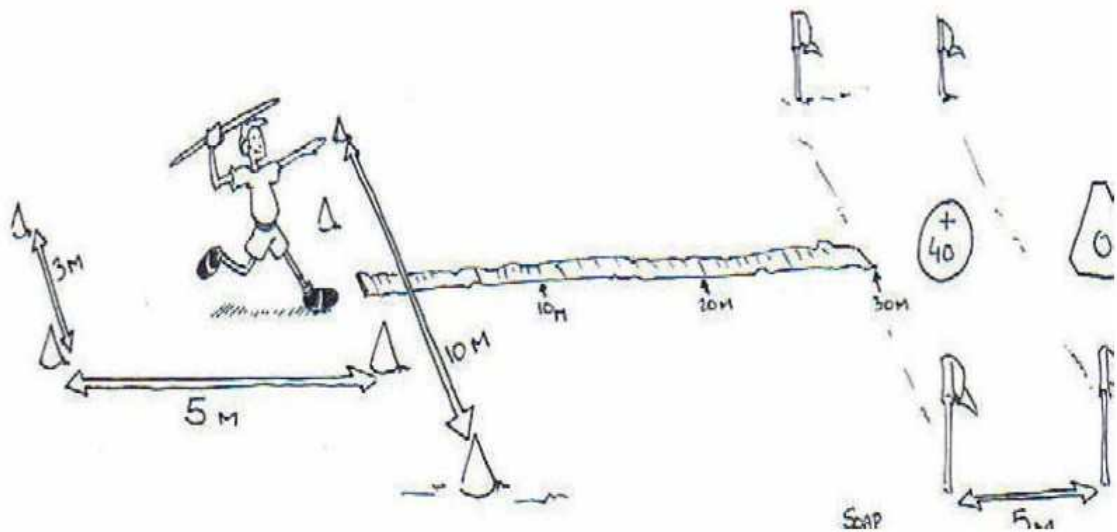
- 부드러운 땅
- 안전한 표식 물 및 크로스 바
- 적절한 가속 구간 설정

8. 청소년 투창[KdT5610]

훈련 개략 : 청소년 투창 훈련은 투창 능력의 향상 및 투창의 정확성을 향상시키는 데에 있다. 이 훈련에서는 특히 몸의 효율적인 사용이 무엇보다 중요하다. 훈련은 유산소 활동을 최소화 하고 최대 0.5kg 이하의 가벼운 물체를 사용한다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 훈련은 미끄럽지 않은 땅 위에서 진행되어야 한다. 훈련 전에 지시 사항들을 참가자들에게 충분히 숙지시키고, 타깃 구역은 눈에 명확히 띄어야 한다.

마지막으로 던질 물체는 다른 참가자들에게 위협이 될 소지가 적은 최대한 안전한 것으로 선택한다.

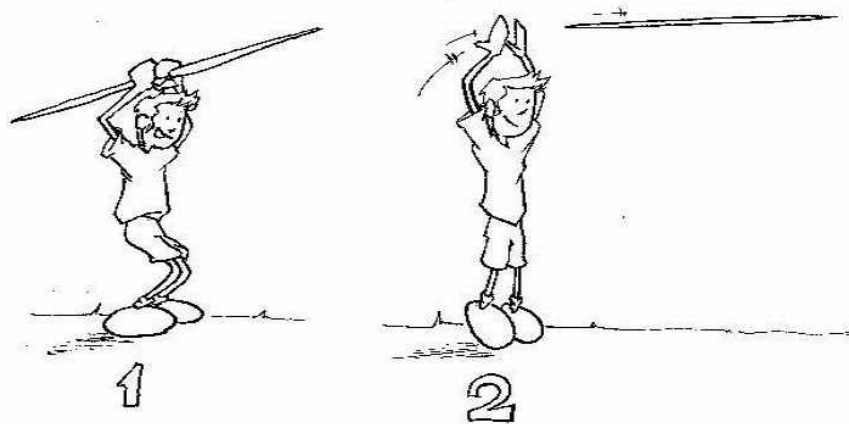


교육 카드 1 : 청소년 투창

목표 : 던지는 자세 및 기술의 기초 익히기[KidT 5611].

훈련 설계 : 훈련 참가자들은 처음에는 두 손을 머리 위로 올린 상태로, 그 뒤에는 한손만을 사용하여 투창 한다. 참가자는 반드시 서있는 자세로 투창해야 하며, 엉덩이는 던지고자 하는 방향을 향해있어야 한다.

초보자의 경우 : 초보자는 어깨에 너무 힘을 짊어주고 창의 끝을 너무 높이 올리는 경향이 있다. 또한 그들은 두 팔로 던질 때의 자세를 한 팔로 던질 때로 제대로 이어가지 못하기도 한다.



운동에 대한 조언 :

- 창을 최대한 높이 들고 던진다.
- 골반의 위치는 항상 고정시킨다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 창이 타깃 지점에 착지 할 때, 창은 던지고자 했던 방향
- 훈련 참가자는 항상 던지고자 하는 방향으로 서있어야 한다.
- 몸은 곧게 펴있는 자세로 앞으로 기울어져야 한다.
- 한 팔로 던질 때에도 두 팔로 던졌을 때와 같은 자세가 유지되어야 한다. (팔은 항상 어깨 위로)

교육의 진행 :

- 도구를 다양화 한다. (무게, 형태)
- 타깃을 다양화 한다.
- 시합을 실시한다.

안전 :

- 안전을 고려한 멤버구성
- 지시사항의 충분한 숙지
- 적절한 창

장비 :

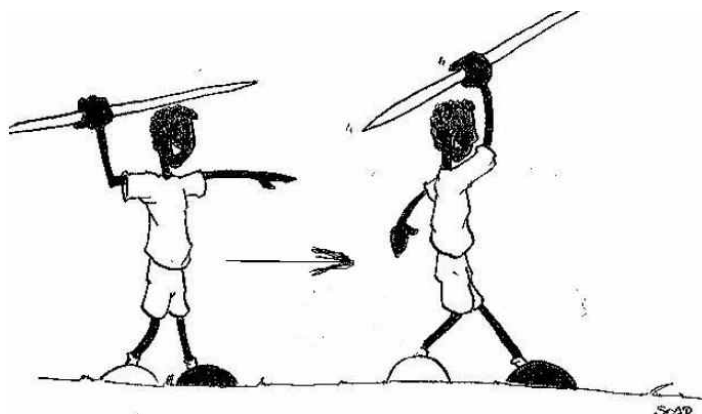
- 다양한 무게의 창
- 타깃 지점

교육 카드 2 : 청소년 투창

목표 : 가속 달리기 능력의 향상[KidT 5612].

훈련 설계 : 짧은 가속 달리기 후 투창하는 훈련이다. (오른손잡이의 경우 왼발, 오른발, 왼발 후 투창한다) 던지는 팔은 항상 어깨보다 위에 있어야 한다.

초보자의 경우 : 초보자는 달리기 과정과 던지는 과정간의 협응에 어려움을 겪을 것이다. 특히 창을 꼭 잡고 컨트롤 하는 것에 많은 어려움을 느낄 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 창은 항상 머리 위에 있어야 한다.
- 보폭은 정확히 밟는다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 창은 땅에 떨어지기 전까지 곧은 방향으로 나아가야 한다.
- 몸의 중심축은 던지는 왼발과 일치해야 한다.
- 창을 던질 때 시선 및 골반, 어깨는 항상 목표지점을 향해있어야 한다.
- 첫 왼발을 길게 가진 후, 빠르게 오른발, 그리고 왼발 후 던진다.

교육의 진행 :

- 도구를 다양화
- 타깃을 다양화
- 궤도의 형태 및 높이의 다양화
- 시합 실시

안전 :

- 안전을 고려한 멤버구성
- 지시사항의 충분한 숙지
- 적절한 창

장비 :

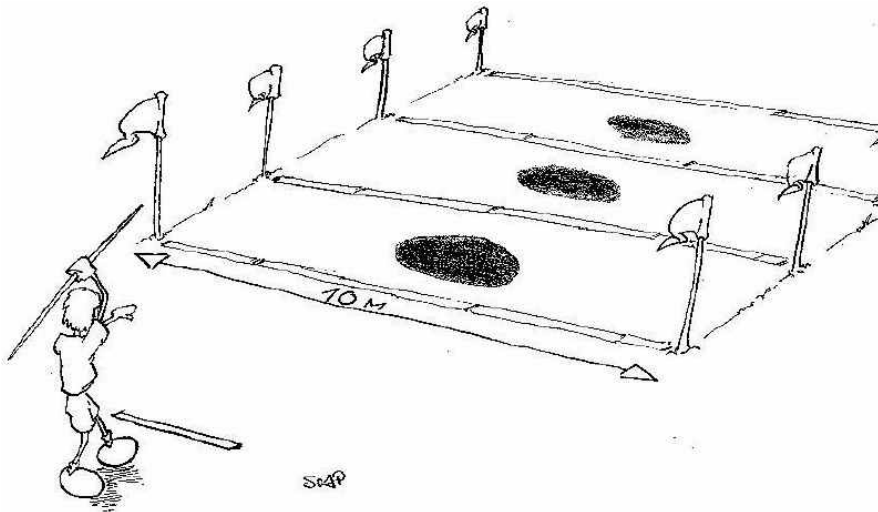
- 다양한 무게의 창
- 타깃 지점

교육 카드 3 : 청소년 투창

목표 : 투창 길이의 향상[KidT 5613].

훈련 설계 : 훈련 참가자들은 최대한 멀리 투창하면서 지정된 구역에 최대한 가깝게 던지는 정확성도 고려해야한다. 왼발, 오른발, 왼발의 짧은 가속 달리기 후 던진다.

초보자의 경우 : 초보자는 투창의 효율을 높이기 위해 저절로 몸을 회전 시키는 경향을 보인다. 목표 타겟이 더 멀어 질수록 창은 더욱 더 멀리 옆으로 빗겨 나는 경향도 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 다른 참가자들이 다치지 않도록 조심한다.
- 자세는 항상 타겟을 향해야 하며, 던지는 팔은 항상 어깨보다 위에 있어야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 창은 항상 일정한 궤도 이상으로 날아가야 한다.
- 모범적인 던지기 자세를 중시한다. (몸은 타겟을 향하며, 던지는 팔은 항상 어깨 위로)

교육의 진행 :

- 거리의 증가
- 던지는 도구 및 과정의 다양화 (더 멀리, 더 가깝게, 중간 지점으로 등)
- 시합 실시

안전 :

- 안전을 고려한 멤버구성
- 지시사항의 충분한 숙지
- 적절한 창

장비 :

- 다양한 무게의 창
- 타겟 지점

교육 카드 4 : 청소년 투창

목표 : 창을 들고 가속 달리기하는 능력의 향상[KidT 5614].

훈련 설계 : 훈련 참가자들은 일반적인 보폭 그리고/또는 크로스 오버 보폭의 과정을 거쳐 투창하게 된다.

초보자의 경우 : 초보자는 효율적인 크로스 오버 보폭을 하는데 있어 어려움을 겪을 것이다. 또한 초보자들이 던지는 창은 공중위에서 안정되지 못하고 흔들리거나 궤도가 옆으로 심하게 빗겨가는 경향도 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 창을 드는 움직임과 가속 달리기하는 움직임간의 분리가 있어야 한다.
- 보폭 리듬은 일반적인 달리기와 비슷하게 가져간다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 창은 안정된 위치를 유지해야 하며 항상 타깃 지점을 향해있어야 한다.
- 보폭은 균형 있게 효율적으로 가져가야 한다.
- 크로스 오버 보폭을 하는 동안 그 방향은 항상 일정해야 한다.

교육의 진행 :

- 달리는 과정의 다양화
- 옆으로 달리기와 앞으로 달리기의 혼합
- 왼 팔과 오른 팔로 모두 던져보기
- 시험 실시

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 안전한 창

장비 :

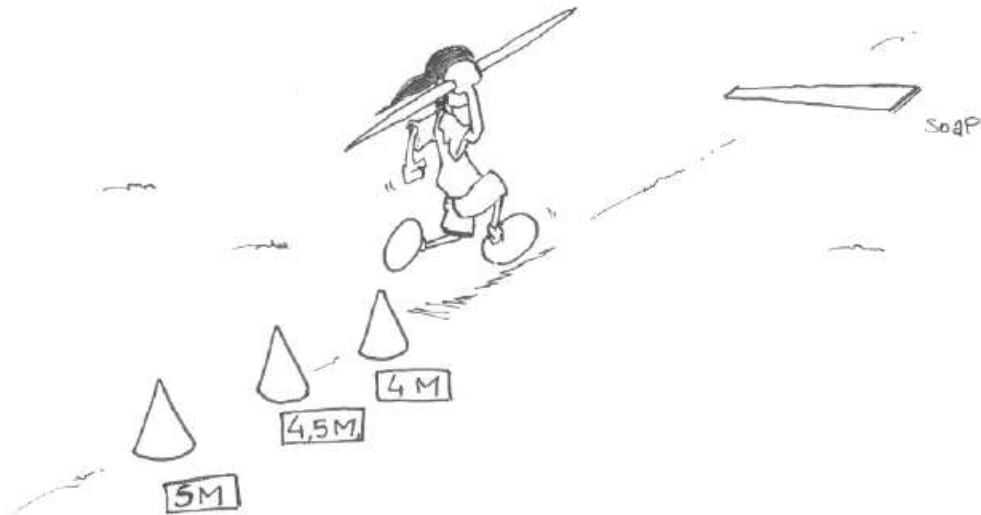
- 창
- 수평 표식 물

교육 카드 5 : 청소년 투창

목표 : 멀리서 부퍼 가속 달리고 투창하기[KidT 5615].

훈련 설계 : 50cm 마다 표시된 코스 위로, 훈련 참가자는 가속 달리기를 한 뒤 투창 하게 된다.

초보자의 경우 : 초보자는 다소 긴 가속달리기의 반복 훈련에 체력적인 어려움을 느낄 수 있다. 창을 높이 드는 것과 달리는 것(앞으로, 옆으로 모두) 간의 일체화는 상당히 어려울 수 있다.



운동에 대한 조언 :

- 달리는 과정을 미리 정해 놓고 훈련 한다.
- 창은 항상 던질 자세를 유지해야 한다. (비스듬한 낮은 각도로, 머리 위에, 정확히 앞을 향해)

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 일반적인 달리기가 이루어 져야 한다. (형태와 거리의 측면에서)
- 창이 그립은 정확히 쥐어야 한다. (던지고자 하는 방향을 향해 하늘 위로 대각선으로)
- 크로스 오버 보폭 과정에서 가속이 제대로 이루어 져야 한다.

교육의 진행 :

- 투창의 정확성을 신경 쓴다.
- 중간 표시를 두고 훈련한다.

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 안전한 창
- 무엇보다 정확성이 우선시 되어야 한다.

장비 :

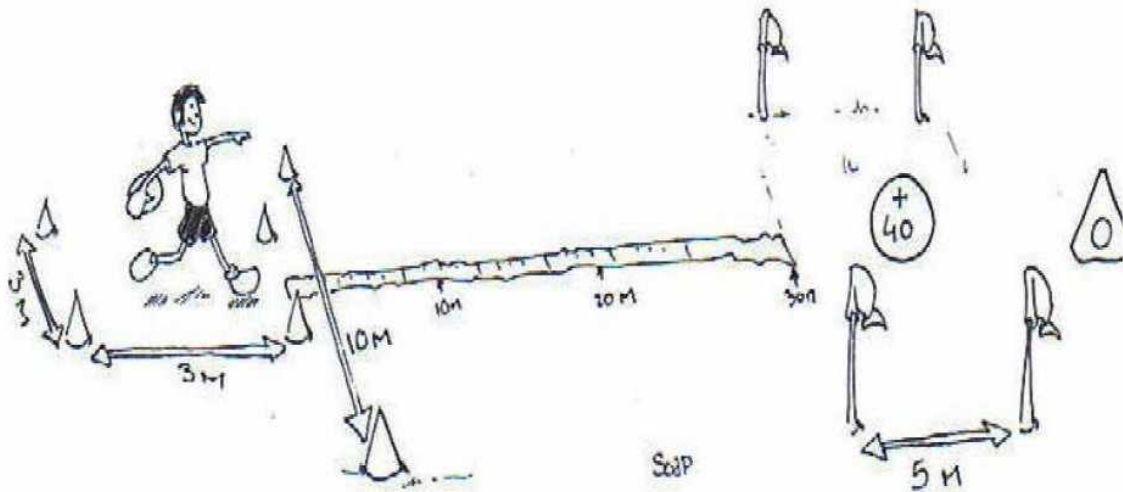
- 창
- 수평 표식 물
- 타깃

9. 청소년 원반던지기 [Kd T5620]

훈련 개략 : 청소년 투창 훈련은 투창 능력의 향상 및 투창의 정확성을 향상시키는 데에 있다. 이 훈련에서는 특히 몸의 효율적인 사용이 무엇보다 중요하다. 훈련은 유산소 활동을 최소화 하고 최대 1kg 이하의 가벼운 물체를 사용한다.

훈련 참가자의 안전 문제 : 훈련은 미끄럽지 않은 땅 위에서 진행되어야 한다. 훈련 전에 지시 사항들을 참가자들에게 충분히 숙지시키고, 타깃 구역은 눈에 명확히 띄어야 한다.

마지막으로 던질 물체는 다른 참가자들에게 위협이 될 소지가 적은 최대한 안전한 것으로 선택한다.

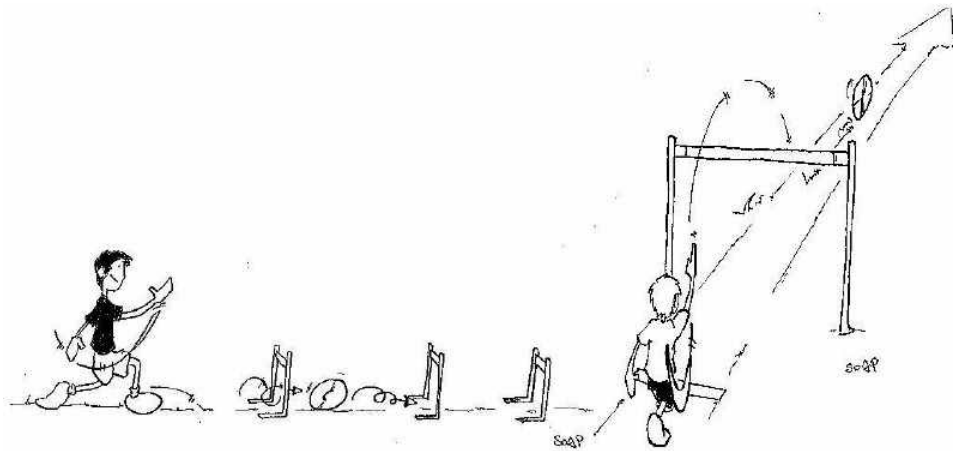


교육 카드 1 : 청소년 원반던지기

목표 : 원반을 쥐는 힘은 최소로 하고, 걷는 방향을 향해 팔의 움직임을 사용하여 정확히 던지기
[KidT 5621].

훈련 설계 : 왼발, 오른발, 왼발의 세 걸음을 걸음 걸은 뒤, 땅을 향해 정확히 앞으로 원반을 굴리거나, 수직 테를 넘겨 던진다. (오른손잡이의 경우)

초보자의 경우 : 초보자는 엄지를 비롯한 손 전체로 원반을 지나치게 세게 잡는 경향을 보인다. 또한 초보자들은 정확히 던져야 된다는데 집착하여 원반을 넓적 다리높이에서 던지는 경향도 보이는데, 이는 효과적인 던지기를 방해하는 요인이 된다.



운동에 대한 조언 :

- 던지면서 다리는 굽혀져야 한다.
- 팔과 어깨는 충분히 힘이 풀려 있어야 한다. (정제된 움직임이 되어야 한다.)

주의 깊게 살펴야 할 점 :

- 참가자는 안정된 자세로 던지고자 하는 방향을 향해 서있어야 한다.
- 몸통 보다 왼발 및 어깨가 앞에 있어야 한다.
- 원반은 정확한 방향대로 회전해 나가야 한다.

교육의 진행 :

- 던지는 도구의 다양화 (무게, 형태)
- 타깃의 다양화
- 놀이 활동 도입

안전 :

- 구역 설정의 적절성
- 안전을 고려한 멤버구성

장비 :

- 다양한 무게의 원반
- 문 역할을 할 도구

교육 카드 2 : 청소년 원반던지기

목표 : 짧은 가속 달리기 후 한번 돌려 던지기 **[KidT 5622]**.

훈련 설계 : 훈련 참가자는 (오른손잡이의 경우) 왼발, 오른발, 왼발로 달린 후 몸을 돌리면서 던진다. 원반을 던지는 팔은 항상 어깨 높이에 있어야 한다. 던지는 과정에서 몸은 항상 균형을 잃지 않아야 한다.

초보자의 경우 : 초보자는 대부분 회전 과정에서 몸의 균형을 잘 잡지 못하는 경향이 있다. 몸통과 팔이 같이 돌기보다는, 어깨에 의해 몸이 도는 경향도 보이는데, 이는 전혀 효율적이지 못한 자세이다.



운동에 대한 조언 :

- 오른 발을 축으로 돈다. (오른손잡이의 경우)
- 원반은 항상 몸에서 떨어뜨려 놓는다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 원반이 정확한 방향으로 날아가는지
- 던지는 과정에서 몸통과 왼발의 축이 정확히 일치하는 지
- 골반과 어깨의 방향과 던지는 방향이 일치하는 지

교육의 진행 :

- 던지는 도구의 다양화
- 타깃의 다양화
- 궤도의 다양화 (양태 및 높이에 있어)
- 놀이 활동 도입

안전 :

- 구역 설정의 적절성 (타깃)
- 안전을 고려한 멤버구성
- 다른 무엇보다 정확성을 중시할 것

장비 :

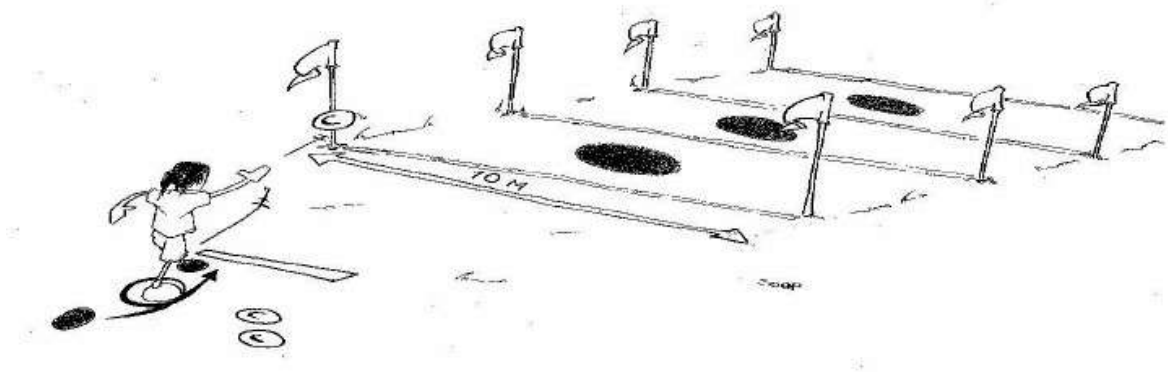
- 다양한 무게의 원반
- 타깃

교육 카드 3 : 청소년 원반던지기

목표 : 정확히 멀리 원반던지기 [KidT 5623].

훈련 설계 : 훈련 참가자들은 최대한 멀리 원반을 던지면서 지정된 구역에 최대한 가깝게 던지는 정확성도 고려해야한다. 왼발, 오른발, 왼발의 짧은 가속 달리기 후 던진다.

초보자의 경우 : 초보자는 투창의 효율을 높이기 위해 저절로 몸을 회전 시키는 경향을 보인다. 목표 타겟이 더 멀어 질수록 원반은 더욱 더 멀리 옆으로 빗겨 나는 경향도 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 다른 참가자들이 다치지 않도록 조심한다.
- 몸의 긴장을 충분히 풀고 자세는 균형을 유지하며 던진다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 원반은 항상 일정한 궤도 이상으로 날아가야 한다.
- 모범적인 던지기 자세를 중시한다. (몸은 타겟을 향하며, 던지는 팔은 항상 어깨 위로)

교육의 진행 :

- 거리의 증가
- 던지는 도구 및 과정의 다양화 (더 멀리, 더 가깝게, 중간 지점으로 등)
- 시합 실시

안전 :

- 안전을 고려한 멤버구성
- 지시사항의 충분한 숙지
- 적절한 원반

장비 :

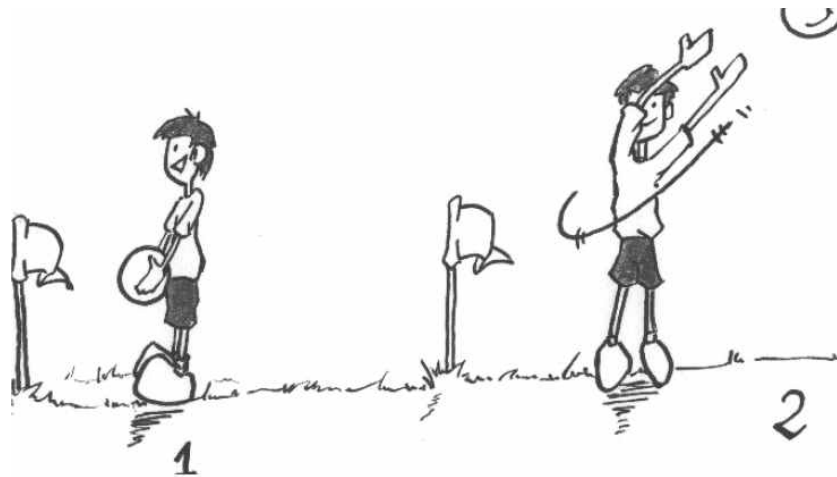
- 수직 표식 대
- 다양한 무게의 원반

교육 카드 4 : 청소년 원반 회전 던지기

목표 : 회전력을 이용한 원반던지기에서의 원반 가속 능력 향상[KidT 5624].

훈련 설계 : 뒤로 돌아선 상태에서 몸을 돌면서 몸의 전체 힘을 충분히 사용하여 오른쪽에서 왼쪽으로 어깨를 넘겨서 던진다. (도구는 최대 2kg을 넘지 않아야 한다.)

초보자의 경우 : 초보자들은 던지는 과정에서 몸의 균형을 잃는 경우가 많다.



운동에 대한 조언 :

- 다리의 움직임을 최대한 이용한다.
- 몸의 오른쪽에서 왼쪽으로의 회전 움직임을 이용하여 던진다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 던지는 과정에서 몸의 균형이 유지되었는지
- 물체가 왼쪽 어깨를 넘어 가면서 몸이 왼쪽을 향해 같이 이동해 가는지 (원손잡이의 경우에는 반대)
- 던지면서 팔이 꼭 펴져있는지

교육의 진행 :

- 도구를 다양화 한다. (무게, 형태)
- 던져야할 의무 거리를 다양화 한다.
- 던져 나가는 방향을 바꾸어 본다.
- 시합을 실시한다.

안전 :

- 안전을 고려한 멤버 구성
- 던져 나가는 방향에 유의한다.

장비 :

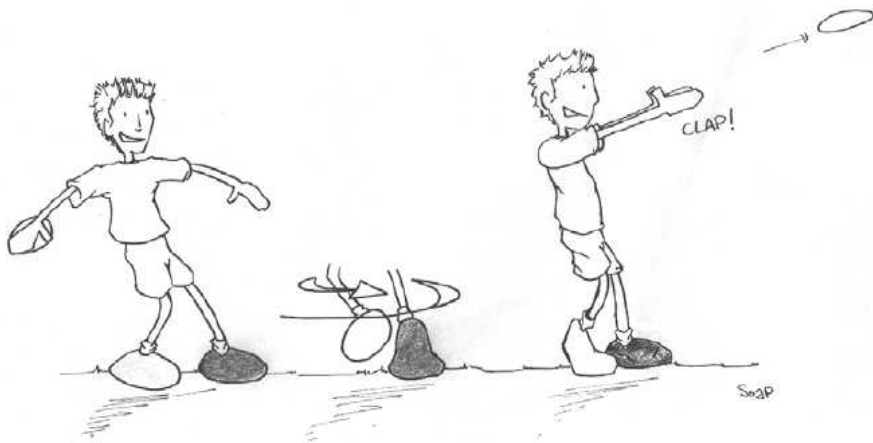
- 다양한 도구
- 수직 표식 대

교육 카드 5 : 청소년 원반던지기

목표 : 앞으로 달려 나가면서 전체 던지기 과정을 성공적으로 완성하기 [KidT 5625].

훈련 설계 : 3m의 짧은 거리를 걸어 나가면서, 훈련 참가자들은 한 발을 앞으로 내밀면서 전방을 향해 원반던지기를 한다. 원반은 최대 10m이내의 범위내로 향해야 한다. (원반의 무게는 최대 1kg을 넘지 않게 한다.)

초보자의 경우 : 초보자들은 몸을 돌면서 정확히 던지는 것이 다소 어려울 수 있다. 이로 인해 그들은 몸의 균형을 잘 잡지 못하며, 또한 그들은 머리와 어깨도 같이 회전 하는 경향도 보인다.



운동에 대한 조언 :

- 회전 동작에서의 균형 유지에 신경 쓴다. (지지다리에 무게 중심을 제대로 싣는다.)
- 원반을 앞으로 던지기 전에 몸은 던지고자 하는 방향을 제대로 향해 있어야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 적당한 방향으로 던졌는지
- 던지는 과정에서 몸의 균형은 유지되었는지
- 원반은 항상 몸에서 멀리 떨어져 있었는지

교육의 진행 :

- 좀 더 멀리, 좀 더 정확히 던지게 한다.
- 도구의 무게를 다양화 한다.
- 시합을 실시한다.

안전 :

- 안전을 고려한 그룹 구성
- 안전한 곳에 타깃 설정

장비 :

- 던질 도구
- 수직 표식 대

10. 경보[KidR5650]

IAAF Kids' Athletics Competition은 아이들에게 있어 경보 기술을 익히는 것은 너무 어렵기 때문에 경보 훈련에 있어서의 기술 향상을 요구 하지는 않는다. 그러나 경보는 다소 어렵지만 아이들의 걷기능력 및 몸의 협응력, 심폐지구력을 길러주는데 탁월한 것은 자명한 사실이다.

따라서 이러한 이유로 경보 훈련은 다른 훈련들과 마찬가지로 아이들에게 훈련시킬 필요가 있다.

1. 경보훈련의 기본 특징

훈련 참가자들은 기본적인 경보 규칙을 지키는 것에 있어 다음 사항들만은 꼭 지켜야 한다.

- 항상 최소 한발은 땅에 닿아 있어야 한다.
- 지지 다리는 항상 꺾여진 상태여야 한다.



2. 경보 훈련의 실재

유소년들을 위한 경보 훈련은 경보의 기본 정도만 익힐 수 있는 기초적인 수준에 머물러야 한다. 또한 경보 속도 보다는 정확한 양질의 경보 기술 자체가 이루어지는 것이 중요하다.

훈련 참가자들은 이전의 장거리 달리기 훈련 등에서 체득한 거리에 따른 페이스 조절을 경보 훈련에서 적용하게 된다. 또한 경보 훈련은 걷는 동작과 달리는 동작이 혼합되어 있기 때문에 체육적 측면에서 상당히 효과적이며, 경보를 통한 릴레이를 실시함으로써 다양한 릴레이를 경험하는 기회가 될 수도 있을 것이다.

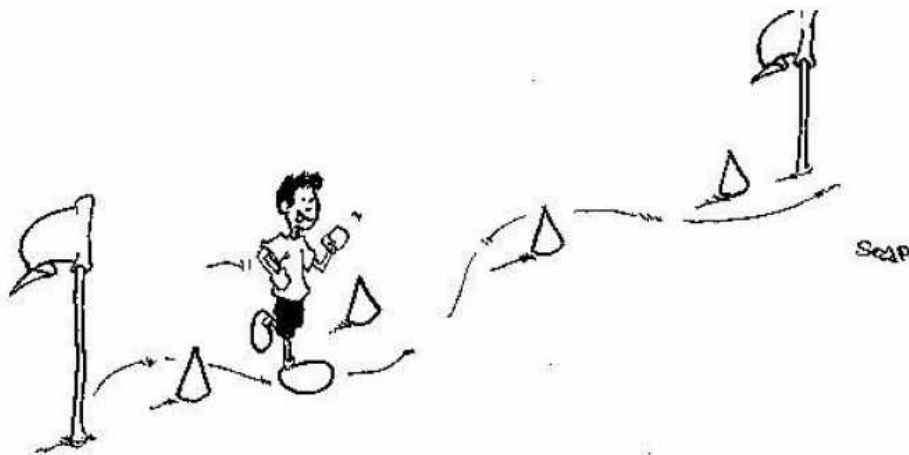
경보를 통해 대부분의 릴레이 훈련 형태의 체험은 거의 달성하게 되는 셈이다. 경보 훈련은 코스에서 단지 장애물이나 허들을 제거하기만 하면 바로 실시할 수 있다.

교육 카드 1 : 경보

목표 : 경보의 기본 익히기[KidR5651].

훈련 설계 : 훈련 참가자들은 다양한 지그재그 코스를 경보 걸음으로 걷게 된다.

초보자의 경우 : 초보자들은 몸통을 앞으로 기울이고, 팔의 움직임을 효율적으로 사용하지 못하며, 두발을 모두 걷는데 사용하는 경향이 있다. 두발을 모두 사용하면 무릎에 상당한 무리가 간다.



운동에 대한 조언 :

- 자세는 곧게 편다.
- 팔을 역동적으로 사용한다.
- 시선은 항상 앞을 향한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 지지 다리는 땅과 수직에 가깝게 쪽 편다.
- 팔 움직임은 크게 그리고 걷는 방향을 향해야한다.
- 머리는 똑바로 들고, 시선은 수평을 이루어야 한다.

교육의 진행 :

- 코스를 다양화한다.
- 각 코스마다 시간제한을 둔다.
- 앞으로 갔다 뒤로 오는 릴레이를 실시한다.

안전 :

- 안전을 고려한 그룹구성
- 안전한 땅

장비 :

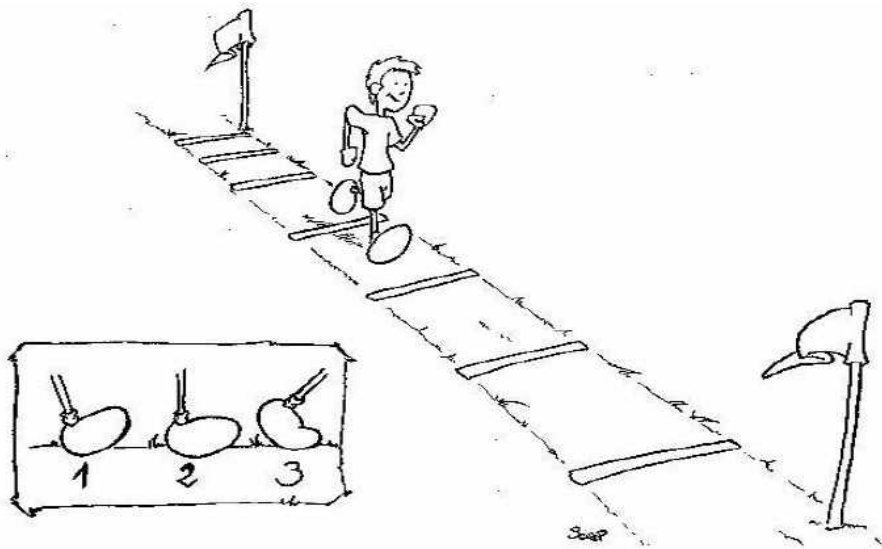
- 수직 표식 물
- 초시계

교육 카드 2 : 경보

목표 : 경보에서의 보폭 위치[KidR5652].

훈련 설계 : 다양한 간격의 크로스바로 나누어진 코스를 경보 걸음으로 걷는다. 각 크로스바 간의 간격은 점진적으로 증가 시킨다.

초보자의 경우 : 초보자들은 몸통을 앞으로 기울이고, 팔의 움직임을 효율적으로 사용하지 못하며, 두발을 모두 걷는데 사용하는 경향이 있다. 거리가 늘어남에 따라 무릎에 가는 부담도 더 커진다.



운동에 대한 조언 :

- 자세는 곧게 편다.
- 발의 디딤은 뒤꿈치부터 이루어 져야 한다.
- 지지 다리는 땅과 수직에 가깝게 쪽 편다.
- 팔 움직임은 크게 그리고 걷는 방향을 향해야한다.
- 머리는 똑바로 들고, 시선은 수평을 이루어야 한다.

교육의 진행 :

- 코스를 다양화한다.
- 각 코스마다 시간제한을 둔다.
- 점점 보폭의 길이를 증가시키는 릴레이 및 지그재그 릴레이를 실시한다.

안전 :

- 안전을 고려한 그룹구성
- 안전한 땅

장비 :

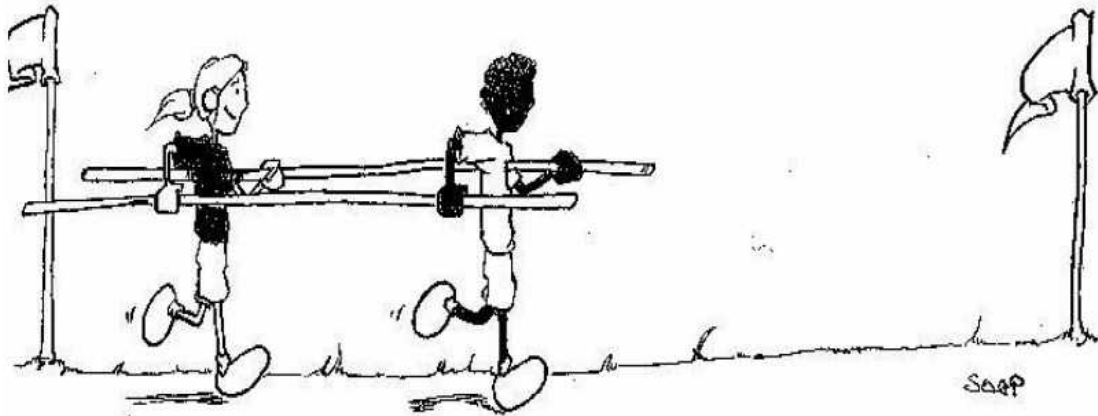
- 수직 표식 물
- 초시계

교육 카드 3 : 경보

목표 : 다른 참가자와의 페이스 조절 (보폭 길이 및 리듬에 있어서) [KidR5653].

훈련 설계 : 두 명의 훈련 참가자가 짝지어서 다양한 거리를 경보 걸음으로 걷는다. 두 참가자는 막대나 창으로 연결 된다.

초보자의 경우 : 초보자들은 함께 움직이면서 다른 참가자와 페이스를 맞추는 데에 어려움을 겪는다.



운동에 대한 조언 :

- 파트너와의 완벽한 협응이 이루어 져야 한다.
- 자세는 곧게 편다.
- 발의 디딤은 뒤꿈치부터 이루어 져야 한다.
- 시선은 앞을 향한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 앞의 파트너의 움직임에 맞추어 충분히 몸에 긴장을 푼다.

교육의 진행 :

- 코스를 다양화 한다.
- 앞뒤를 바꿔본다.
- 릴레이 경기를 실시한다.

안전 :

- 안전을 고려한 그룹구성
- 안전한 땅
- 두 파트너는 키에 있어서 균형이 맞아야 한다.

장비 :

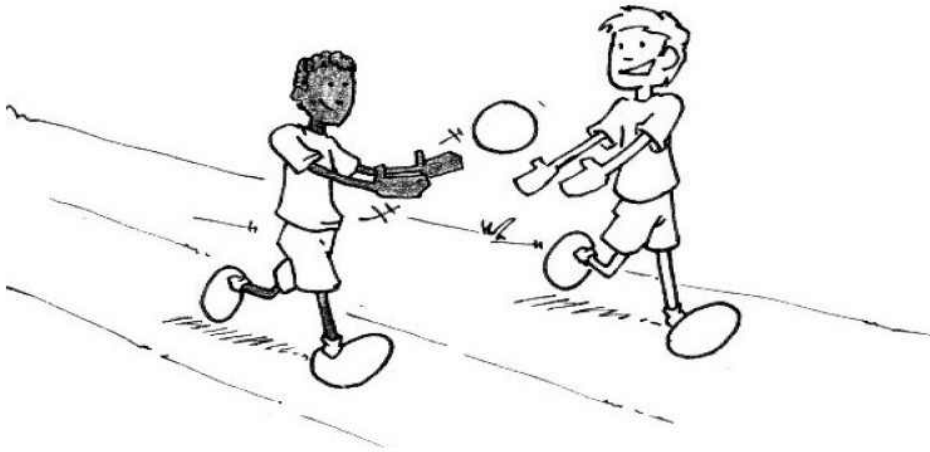
- 수직 표식 물
- 초시계
- 막대, 대나무 등

교육 카드 4 : 경보

목표 : 경보 동작으로부터의 팔의 독립적인 움직임[KidR5654].

훈련 설계 : 두 명의 훈련 참가자가 팀을 이루어 다양한 거리를 두 손으로 공을 주고받으면서 경보 걸음으로 걷는다.

초보자의 경우 : 초보자들은 함께 움직이는데 어려움을 겪을 것이다. 공을 주고받는 동작은 그보다도 더 어려울 가능성이 크다.



운동에 대한 조언 :

- 두 파트너 간의 완벽한 동작 협응
- 자세는 항상 수직으로 곧게 펴있어야 한다.
- 걷는 동작과 공을 주고받는 동작은 별개로 이루어 져야 한다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 각각의 파로가 다리의 긴장을 충분히 핀다.
- 경보 걸음은 일정해야한다.

교육의 진행 :

- 던지는 거리 및 코스를 바꾸어 본다.
- 던지는 도구를 다양화 한다. (더 크게, 더 작게 등)
- 릴레이를 실시한다.

안전 :

- 안전을 고려한 그룹구성
- 안전한 땅
- 적절하고 안전한 던지는 도구

장비 :

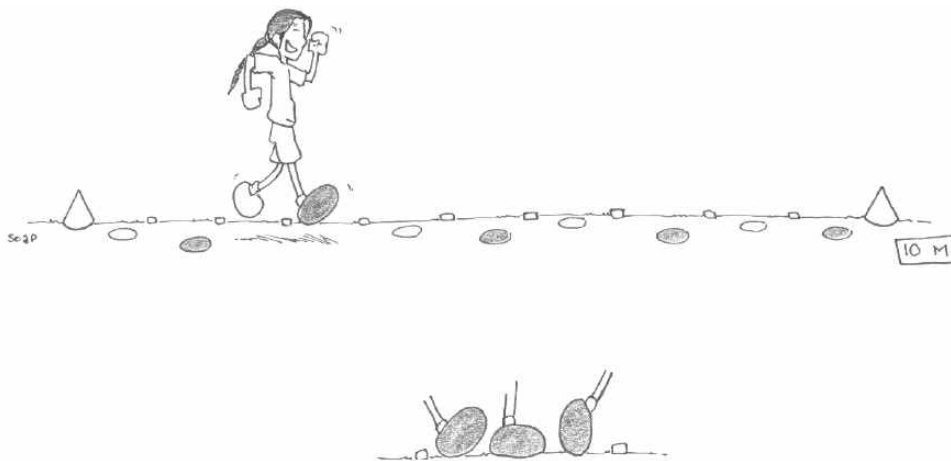
- 수직 표식 물
- 초시계
- 볼, 후프 등

교육 카드 5 : 경보

목표 : 빠른 경보 걸음이 이루어 질 수 있게 한다[KidR5655].

훈련 설계 : 훈련 참가자는 짧게 표시 된 공간을 1.5 혹은 2의 경보 보폭으로 걷는다. 이 훈련은 정확한 걸음으로 빠르게 걷는 것을 목표로 한다.

초보자의 경우 : 초보자는 속도를 증가시키면서 정확한 경보 걸음을 가져가는데 상당한 어려움을 느낄 것이다.



운동에 대한 조언 :

- 각 구획 내에서의 걸음 하나하나에 신경을 쓴다.
- 몸은 수직을 유지해야 한다.
- 경보 동작을 좀 더 크게 가져간다.

주의 깊게 살펴야할 점 :

- 몸에 힘을 뺐으로서 속도를 좀 더 증가시킬 수 있다.
- 올바른 경보 자세가 유지되어야 한다.

교육의 진행 :

- 코스를 5m에서 15m로 증가시킨다.
- 손은 머리위로 올리고 훈련해본다.
- 릴레이를 실시한다.

안전 :

- 안전을 고려한 그룹구성
- 안전한 땅
- 납작한 표시물

장비 :

- 수직 표시 물
- 초시계
- 납작하고 부드러운 크로스바



6. 유소년 육상 교사를 위한 실용적 가이드



유소년 육상 교사를 위한 실용적 가이드

1. 개관

아주 오래 전 부터 아이들은 다른 아이들과 경쟁하며 그들과의 비교를 통해 자신을 탐구하는 것에 흥미를 가져왔다. 육상은 그 다양한 형태의 훈련을 통해 아이들에게 최고의 동료 간 상호작용의 기회를 제공한다. 육상이 이러한 특별한 형태의 상호작용적 측면을 유지하기 위해서, 우리는 여기에 유소년들에게 완벽히 적합한 형태의 육상을 제안한다.

여태까지 유소년들의 육상은 대부분 단지 어른들의 전문 육상의 모방에 지나지 않았다. 이러한 부적합한 기준은 때때로 유소년들에게 너무 이른 시기부터 전문 신체적 능력을 요구하여 유소년들의 조화로운 종합적 발달에 필요한 것들을 경시하는 결과를 초래했다. 이것은 또한 너무 지나치게 이른 엘리트 육상을 아이들에게 강요하는 경향으로도 이어졌다.

현 상황에 대한 다양한 조사 및 연구를 토대로, IAAF는 유소년들의 발달적 필요에 적합한 새로운 개념의 육상을 창조해 내기 위해 노력해 왔다.

다음은 IAAF가 그 새로운 개념의 육상을 정립함에 있어 고려한(훈련 및 구성에 있어) 최우선 사항이다.

- 유소년들에 매력적인 육상
- 유소년들이 쉽게 접근 할 수 있는 육상
- 유소년들에게 교육적인 육상

이러한 훈련 대상 및 참가자로서의 유소년의 입장에서의 육상뿐만이 아니라, IAAF는 주어진 훈련을 다양한 형태의 가능성으로 변형시키어 실제적으로 적용하는 역할을 수행하게 될 각 훈련 지도자들의 요구도 만족 시킬 필요가 있었다.

2001년 봄, “IAAF Kids’ Athletics” Working group은 연구에 착수하여 이전의 어른을 위한 육상 모델과는 차별화된 아이들을 위한 육상 개념을 발전 시켜왔다. 그 정립된 개념은 앞으로 “IAAF KIDS’ ATHLETICS”로 불려지게 되었으며 나머지 내용은 이 문서의 다음 페이지들에서 좀 더 자세히 설명할 예정이다.

그 뒤 2005년, IAAF는 7세에서 15세의 어린 아이들을 위한 전 지구적 육상 정책을 창조해 내었다. 이 정책은 다음 두 가지 목표를 갖는다 :

- 육상을 전 세계 학교의 모든 각 학교에서 가장 중요한 활동으로 인정받게 한다.

- 유소년들로 하여금 연합 활동을 가능케 하고 육상이 그들의 미래에 효과적으로 사용 되는데 도움이 되게끔 한다.

이러한 목표의 달성 여부는 실제 훈련 형태가 모든 연령 대 및 각 프로그램들을 보완할 수 있는 조직에 얼마나 적합한지에 따라 결정 될 것이다. 각 실제 훈련 프로그램들은 육상의 기본적 원리를 구성하는 기본 단위로서 역할을 하게 된다. - 선수들의 훈련, 코치의 교육, 심판 활동 등

2. “유소년 육상”의 기본 개념

“IAAF KIDS’ ATHLETICS”의 목표 중 하나는 육상활동에 흥미를 붙여 넣는 것이다. 새로운 훈련 메뉴와 혁신적인 멤버 구성은 아이들로 하여금 기본적인 활동을 새롭게 탐구하는 것을 가능케 할 것이다 : 단거리 달리기, 지구력 달리기, 점프, 던지기/넣기 등의 활동을 어떠한 장소에서든 (스타디움, 놀이터, 체육관, 기타 활동 가능한 아무 스포츠 공간에서 등)

육상 게임들은 유소년들이 육상활동의 건강과, 교육, 자아 실현 등의 관점에서 다양한 혜택을 효과적으로 누리게 하는데 큰 도움을 줄 것이다.

2.1 목표

다음은 “IAAF KIDS’ ATHLETICS” 개념에 대한 구성적 목표이다.

- 많은 수의 아이들이 항상 모두 활동을 한다.
- 다양하면서도 기본에 충실한 형태의 움직임들을 경험할 수 있다.
- 단지 강하고 빠른 아이들만 좋은 결과를 얻는데 그치지 않는다.
- 기술적 요구를 연령별로 차별화 하며 다른 협응적 움직임과 연계한다.
- 모험적 성격의 프로그램을 많이 도입하여, 유소년들에게 적합한 방식의 육상에의 접근을 이룬다.
- 훈련의 구조 및 득점 방식은 간단하게 하여 팀 간의 순위를 매긴다.
- 최소한의 조수 및 심판만으로 가지고 훈련을 진행한다.
- 남녀를 섞어서 진행한다. (남자 아이와 여자아이가 다같이)

다음은 “IAAF KIDS’ ATHLETICS” 훈련에 대한 내용적 목표이다.

- 건강 증진 : 스포츠 활동의 가장 주된 목표 중 하나는 아이들이 활동하면서 그들의 에너지 사용이 장기적 관점에서의 건강을 지키기 위해 도움이 되게끔 하는 것이다. 육상은 다양한 놀이 활동의 특징들과 그 활동이 요구하는 육체적 능력의 특징들로 이러한 요구를 충실히 충족하는데 알맞게 디자인 되어있다.

게임 형태가 진행되면서 증가하는 능력적 요구는 아이들로 하여금 전반적인 신체능력의 조화를 이루게 하는데 결정적인 역할을 할 것이다.

7/8, 9/10, 11/12의 세 연령 그룹의 아이들을 위한 새로운 훈련에 대한 제안

연령 범주 별 훈련 예시는 상황에 따라 변형 될 수 있다. 같은 나이의 아이들이라도 각각 다른 훈련 그룹에서 훈련 하게 할 수도 있다. (초보자의 경우 좀 더 낮은 단계의 그룹에서 훈련 하는 것이 좋다.) 모든 훈련은 각각 다른 그룹을 통해 모두 경험되어야 한다. 추가적 훈련 메뉴를 구성함으로써 아이들이 다양한 형태의 운동적 움직임을 모두 경험하며 포괄적인 신체 능력 향상을 이루게끔 해야 한다.

연령 그룹	7-8	9-10	11-12
전력 질주/달리기 훈련			
전력질주/허들 왕복 릴레이	X	X	
“Bend formula” : 전력질주/허들 달리기			X
“Bend formula” : 단거리 릴레이			X
전력질주/지그재그 달리기		X	X
허들			X
Formula One (단거리-, 허들-, 지그재그 달리기)	X	X	
8분 지구력 달리기	X	X	
점진적 지구력 달리기		X	X
1000m 지구력 달리기			X
점프 훈련			
장대 잡고 멀리 뛰기		X	X
모래 위로 장대를 이용한 멀리뛰기			X
줄 뛰어 넘기	X		
짧은 도움닫기 후 삼단 뛰기			X
전방 스쿼트 점프	X	X	
크로스 홉	X	X	X
짧은 도움닫기 후 멀리 뛰기			X
사다리 달리기	X	X	
제한된 공간에서 삼단 뛰기	X	X	X
정확히 멀리 뛰기		X	X
던지기 훈련			
타겟 던지기	X	X	
청소년 투창			X
유소년 투창	X	X	X
무릎 굽혀 던지기	X	X	X
청소년 원반 던지기			X
뒤로 젖혀 머리위로 던지기		X	X
회전력을 이용하여 던지기		X	X
권장 총 훈련 단위	8	9	10

2.4 도구와 장비

몇몇 훈련의 경우 “IAAF KIDS’ ATHLETICS”를 위해 특별히 발달된 형태의 전문 장비가 요구된다. 이를 위한 도구는 사용하기 쉬워야 하며 잘 조달되고 준비되고 관리 되어야 한다.

만약 이러한 도구가 어떠한 이유에서 잘 준비 되지 못했다면, 근방에서 구할 수 있는 물체를 가지고 직접 수공으로 만든 도구를 사용해도 좋다. 여기서 중요한 것은 이러한 도구가 IAAF KIDS’ ATHLETICS의 원리에 맞게끔 되어야 한다는 점이다.

2.5 장소 및 기간

“IAAF KIDS’ ATHLETICS”의 공간적 요구는 그리 크지 않다. (예를 들어 잔디나 맨땅, ash court 나 아스팔트 위 - 60 X 40m의 넓이로)

훈련은 정확한 시간적 구획 및 구성에 의해 이루어 져야한다. 특히 유소년 육상 훈련은 (각 팀당 10명으로 9팀) 결과 발표를 합하여 2시간 안에 이루어 져야한다.

메인 훈련의 결과지로 6팀과 7훈련 단위(달리기-3, 점프-2, 던지기-2)로 짧은 훈련들이 시행 될 수 있다. 이러한 경우 경쟁 훈련은 시상 시간까지 합하여 1시간 15분 남짓 지속되어야 한다.

사용 및 안전에 대한 지침

이 다양한 훈련들은 특정화된 연령 범주에 맞추어 져 있다. 이 책을 실전에 적용함에 있어 이 연령 범주에 따른 훈련 구분은 우선적으로 지켜지는 것이 좋다. 그러나 현장의 훈련 지도자가 각 아이들의 수준을 판단하여 그 아이들에게 적합한 레벨의 훈련 그룹을 정할 수 있다. 9/10세 아이들 중 초보자의 경우 좀 더 낮은 연령 레벨의 7/8세 아이들을 위한 훈련부터 시작하게 한다.

이 제안은 모든 연령 범주에 유효하다.

이 연령 범주를 다양한 범위의 훈련에 확대 적용하는 것도 적극 추천된다.

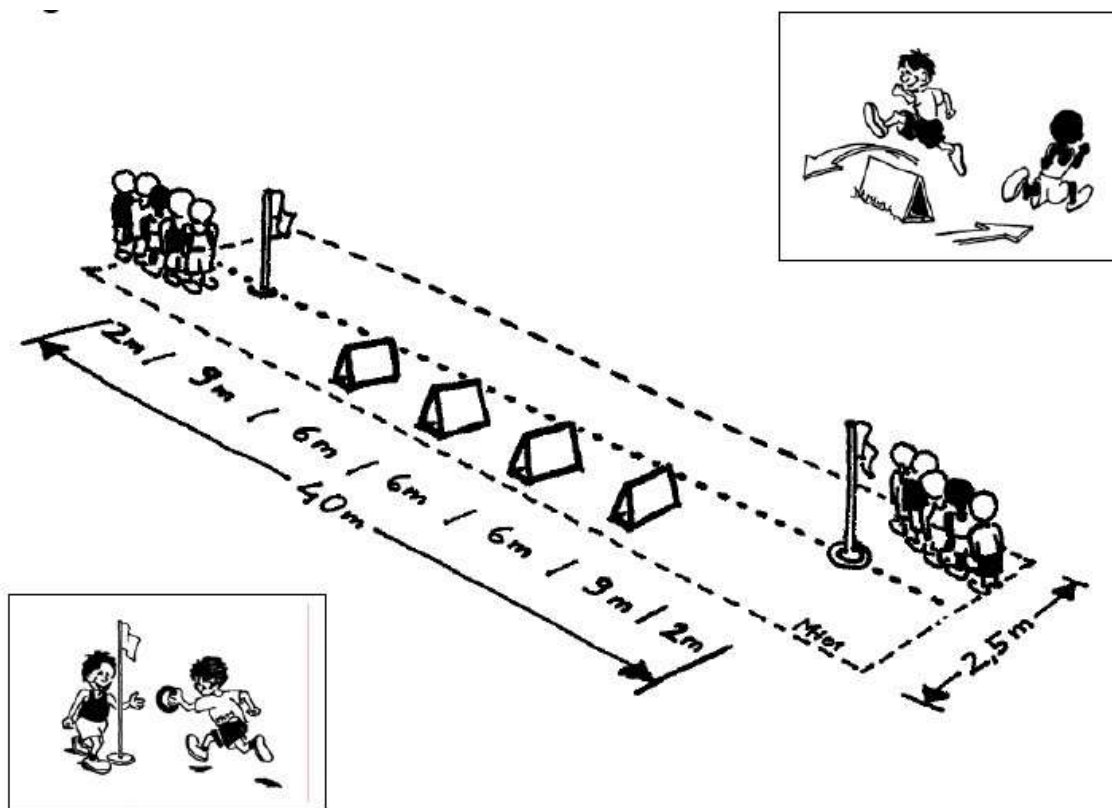
예 : “Formula One”, 크로스 홉, 무릎 굽혀 던지기 등은 9/10세의 아이들에게도 적용될 수 있다.

3. 훈련

7/8세를 위한 훈련

3.1 전력질주 / 허들 셔틀 릴레이

개요 : 허들과 단거리 전력질주가 결합된 셔틀 릴레이



과정 : 장비는 위의 사진과 같이 설치된다. 각 팀 당 두 개의 레인이 필요하다 : 한 레인은 허들을 설치하고 다른 레인은 허들을 설치하지 않는다. 우선 허들이 있는 레인을 달리고 나면 그 다음 팀이 허들이 없는 코스를 일반적인 릴레이처럼 달린다. 이 훈련은 각 팀 멤버가 전력질주와 허들 달리기를 모두 수행함으로써 끝나게 된다. 이 릴레이에서의 주자간 터치는 왼손으로 이루어 져야 한다.

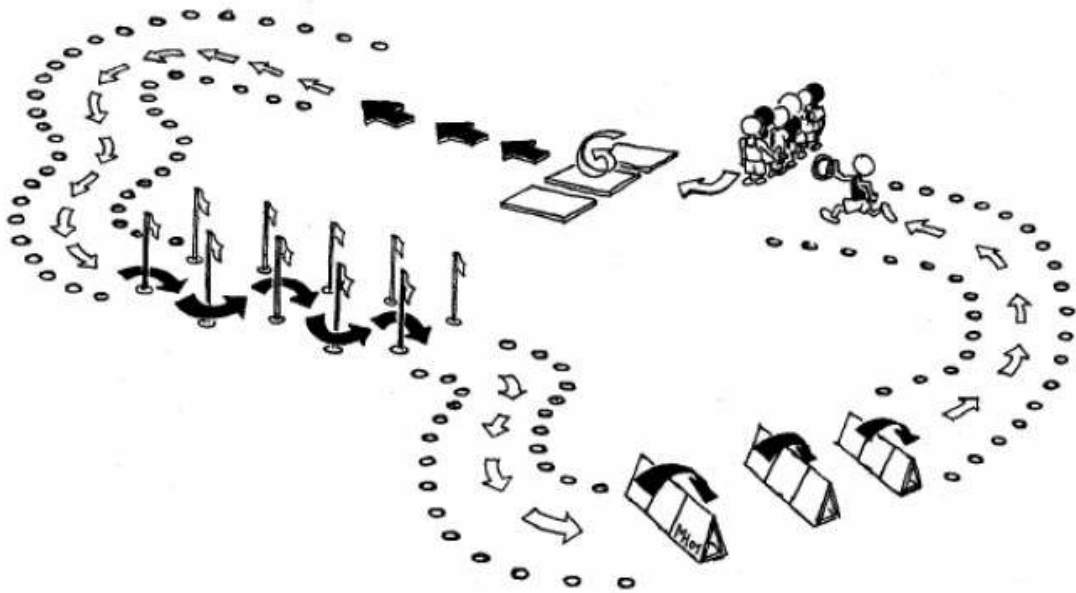
특점 : 랭킹은 시간에 따라 평가되어야 한다 : 가장 빠른 시간 내에 코스를 완주한 팀이 이기게 된다. 그 다음 팀은 그들이 각각 들어온 시간 순서대로 랭킹이 매겨지게 된다.

조수 : 효율적인 운영을 위해 각 팀당 한 명의 조수가 필요하다. 이 조수는 다음을 지켜야만 한다.

- 허들이 없는 코스에서의 달리기 과정을 통제한다.
- 시간을 잰다.
- 득점을 매기고 결과를 훈련카드에 기록한다.

3.3 Formula One

개요 : 평평한 땅과 허들 그리고 지그재그 코스를 섞은 복합 릴레이이다.



과정 : 약 60에서 80m의 거리를 위의 사진처럼 평평한 땅과 허들과 지그재그 코스 각각의 다른 종류의 달리기 구간을 통해 훈련한다. 부드러운 고리를 릴레이 배턴으로 사용한다. 각 참여자는 매트 위를 앞구르기 하면서 출발 하게 된다.

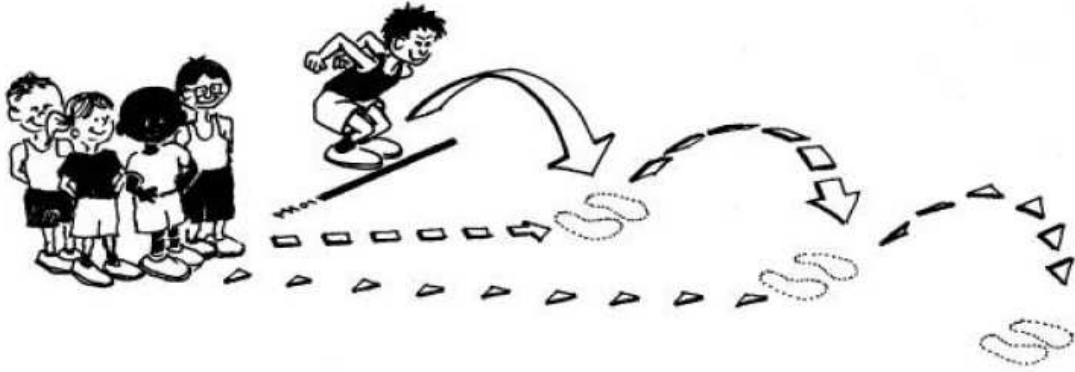
특점 : 랭킹은 시간에 따라 평가되어야 한다 : 가장 빠른 시간 내에 코스를 완주한 팀이 이기게 된다. 그 다음 팀은 그들이 각각 들어 온 시간 순서대로 랭킹이 매겨지게 된다.

조수 : 허들 구간과 지그재그 구간 각 구간에는 장비의 설치 및 유지를 위해 최소한 두 명의 조수가 필요하다. 훈련 참가자와 떨어져서 두 명의 추가적인 조수들은 구역 변환 과정에서의 심판으로서 역할을 하게 된다.

마지막으로 훈련과정에서 많은 팀이 한꺼번에 활동하기 때문에 최대한 많은 기록 측정원이 필요하다. 이 기록 측정원은 기록 측정뿐만이 아니라 훈련 카드에 기록을 기입하는 역할도 담당하게 된다.

3.4 전방 웅크린 점프

개요 : 웅크린 자세에서 전방으로 두발 도약을 통해 점프한다.



과정 : 출발선에 서서 참가자들은 전방으로 연속적인 ‘개구리 점프’를 한다. 첫 번째 훈련 참가자는 출발선에 발끝으로 선다. 그 뒤 자세를 웅크리며 가능한 멀리 앞으로 점프한 뒤 두발로 착지한다. 조수는 출발선과 가장 가까운 착지 지점 (발뒤꿈치)과의 거리를 잰다. 만약 그 참가자가 뒤로 넘어져 손을 짚게 되었다면 그것이 측정 포인트가 되게 된다. 그 뒤 그 착지 지점이 두 번째 훈련 참가자의 개구리 점프의 출발선이 된다. 세 번째 참가자의 출발선은 이전의 두 번째 참가자의 착지지점이 되며, 이러한 방식으로 훈련이 진행된다. 최후 참가자가 점프하고 그 지점이 표시되는 것으로 훈련이 종료된다.

모든 과정은 두 번씩 반복 된다.

특점 : 총 점프한 거리의 합으로 팀의 결과가 산출되기 때문에 각 참가자 하나하나가 모두 다른 팀과의 경쟁에 참여하고 있다고 할 수 있다. 팀 특점은 두 번의 합산 시도 중 가장 좋은 시도로 고른다.

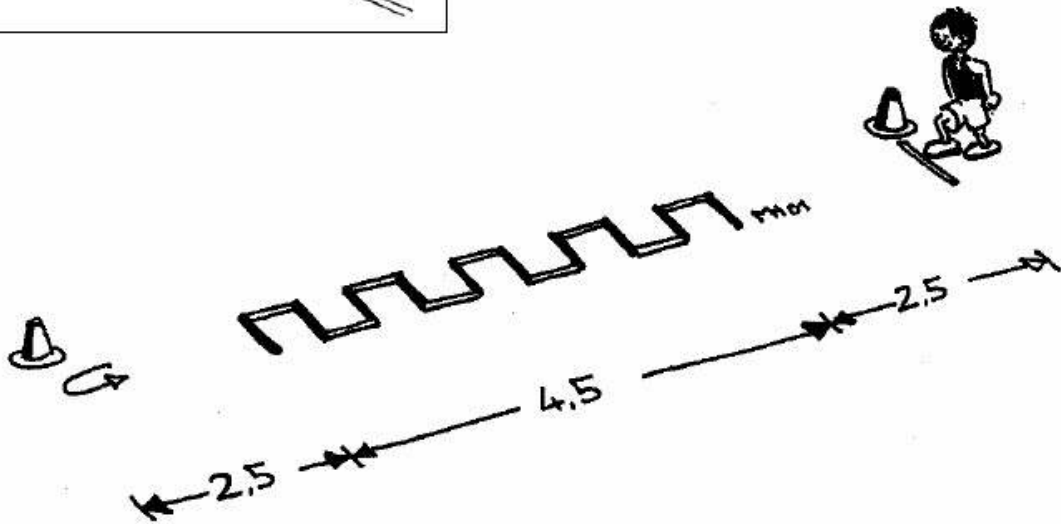
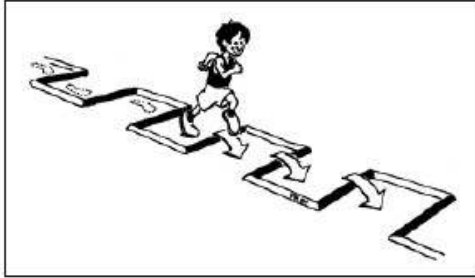
측정은 1cm 간격으로 행해진다.

조수 : 각 팀당 한 명의 조수가 필요하다. 조수가 하는 일은 다음과 같다.

- 훈련 과정을 통제하고 조정한다. (출발선, 착지지점 등)
- 각 시도들의 거리 합산을 구한다.
- 훈련 카드에 득점을 기록한다.

3.5 사다리 달리기

개요 : 앞뒤로 사다리 안의 공간을 달린다.



과정 : 위 사진과 같이 9.5m 떨어져있는 원뿔 표시물 사이로 각 원뿔 표시물에서 같은 거리에 협응 사다리를 설치한다. 출발선에서 참가자는 달리는 자세를 취하면서 발가락 끝과 첫 번째 콘의 출발선을 나란히 둔다. 출발 뒤 사다리를 향해 달린 뒤, 사다리 위에서 스텝/런을 실시하면서 두 번째 콘에 도달한다. 손으로 콘을 터치한 뒤 참가자는 재빨리 방향을 전환한 뒤 스텝/런으로 사다리를 거친 뒤 다시 첫 번째 콘에 도달한다. 첫 출발 후 이 첫 번째 콘에 터치한 순간까지의 시간을 잰다.

만약 훈련 참가자가 사다리 위에서의 스텝/런 과정에서 실수하여 그냥 지나쳐 버리는 경우 그 놓친 칸 개수 만큼 1m씩 다음 콘을 멀리 이동 시킨다. (각 콘에 1명씩 조수가 대기하고 있다) 이러한 방식으로 주어진 과제를 적절히 수행하지 못했을 시 길이가 그에 맞추어 늘어나는 방식으로 패널티를 받게 된다. 예를 들어 두 번의 실수가 있었다면 거리는 2m가 늘어나는 식이다.

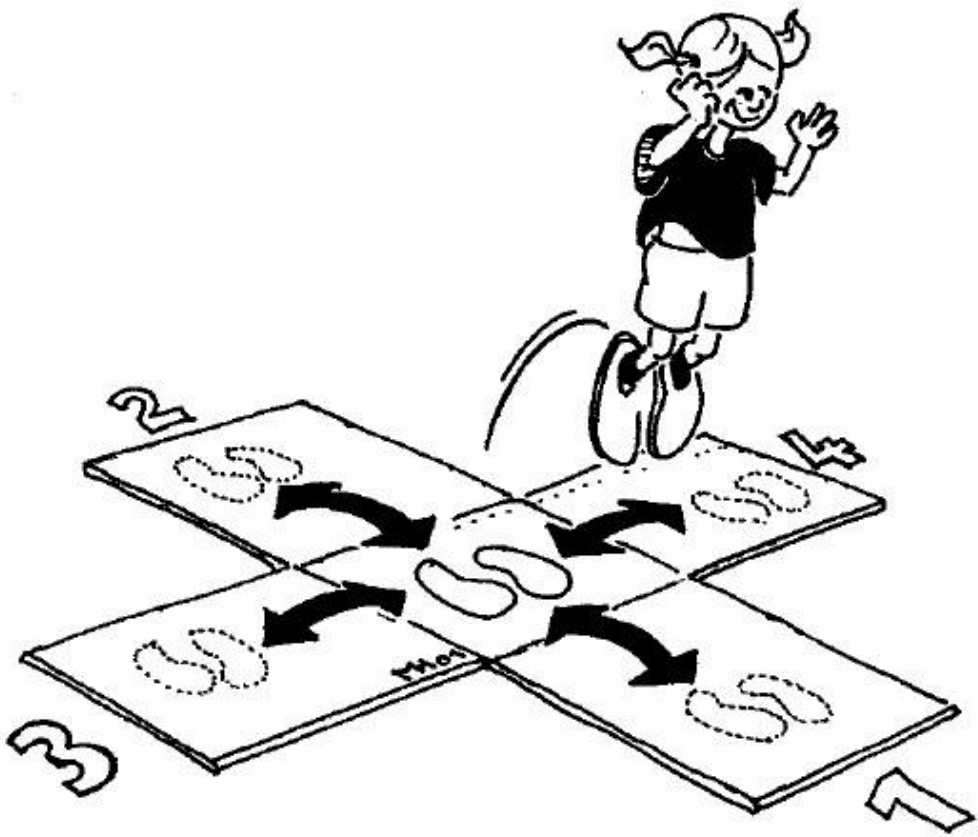
특점 : 두 번의 시도 중 가장 좋은 시도를 선택한다.

조수 : 효율적인 운영을 위해 각 팀당 한명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련의 출발
- 훈련의 조절 및 조정
- 기록 측정
- 점수 기록

3.6 크로스 홉

개요 : 방향의 변화에 맞추어 두발로 점프 한다.



과정 : 점핑 크로스의 중앙에서 참가자는 앞으로 점프한 뒤 다시 뒤로 점프한 뒤 옆으로 그 과정을 반복한다. 점프의 출발 방향은 다음과 같다. 처음에 중앙에서 앞으로, 그 뒤 중앙을 향해 뒤로 ; 그리고 오른쪽으로, 다시 중앙으로 ; 그 뒤 왼쪽으로 다시 중앙으로 ; 마지막으로 뒤로, 다시 중앙으로

특점 : 각 팀 멤버 한 명당 15초의 시간이 주어지며, 훈련 참가자는 이 시간 동안 최대한 많은 점프를 위에 나열한 순서대로 실시한다. 각 사각 판 (앞, 중앙, 양 옆, 뒤)이 1점으로 하여 최대 8점을 획득할 수 있다. 두 번의 시도 중 가장 좋은 하나를 취한다.

조수 : 효율적인 운영을 위해 각 팀당 한명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 출발
- 훈련 과정의 통제 및 조정
- 시간 기록 및 점프 개수 측정
- 훈련 카드에 득점 기록

3.7 줄넘기

개요 : 15초 줄넘기



과정 : 훈련 참가자는 출발 지점과 나란하게 두발로 서있으면서 줄을 두 손으로 잡아 몸 뒤로 둔다. 줄을 돌리면서 줄이 머리 위를 지나 몸 앞에 떨어지게 하면서 그 줄을 넘게 한다. 이 순환 과정을 정해진 15초 동안 최대한 많이 반복한다. 이 훈련은 연령 범주에 의한 그룹 1에 한해 시행되어야 한다. 아이들은 두발로 점프해야만 한다. 두 번의 기회를 준다.

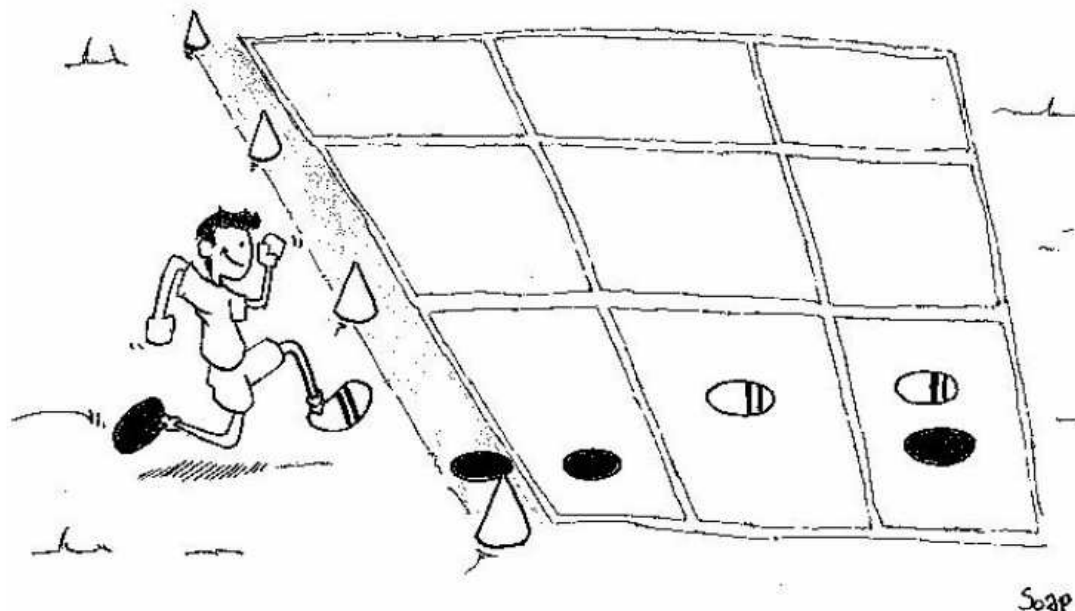
특점 : 총 점프한 거리의 합으로 팀의 결과가 산출되기 때문에 각 참가자 하나하나가 모두 다른 팀과의 경쟁에 참여하고 있다고 할 수 있다. 땅을 한번 치는 것 하나가 1점으로 계산된다. 각 팀 멤버들의 가장 좋은 성적을 합산하여 팀 랭킹을 매긴다.

조수 : 효율적인 운영을 위해 각 팀당 한명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 시작
- 뛰어 넘는 과정의 조정 및 잘 안될 시 교정해 주는 역할
- 시간 기록
- 훈련 카드에 득점 기록

3.8 제한된 공간에서의 삼단 뛰기

개요 : 제한된 공간 내에서의 삼단 점프



위의 격자 모양은 테 모양으로 변형 될 수 있다 : 점수의 측정 범위는 각 정해진 범위의 중앙에서 부터 나 각 격자의 중앙으로 부터이다.

과정 : 각 선수는 자신에 맞는 레벨의 트리플 점프 에어리어를 선택한다. 최장 5m의 도움 달기 후, 흡, 스텝, 점프 과정을 시행한다. 두 번의 시도 중 가장 좋은 것을 선택하고, 모든 팀원들의 점수를 합산하여 총 점을 매긴다.

7/8세의 아이들에게는 두 개의 레인 안에서만 훈련을 시행하도록 할 필요가 있다. 점프 에어리어 (특점 구역) : 1m = 1 포인트, 1.25m = 2 포인트, 1.50m = 3포인트

9/10세 아이들은 어떠한 레인이든 자유롭게 선택하여 훈련을 시행하게 할 수 있다. 점프 에어리어 (특점 구역) : 1.5m = 1 포인트, 1.80m = 2 포인트, 2.15m = 3포인트

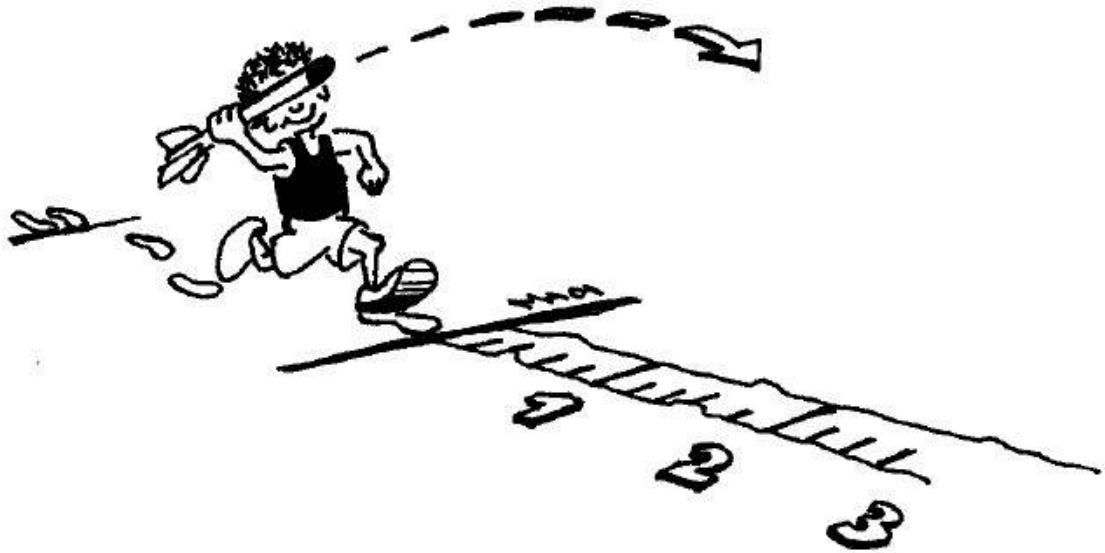
특점 : 랭킹은 결과에 따라 평가되어야 한다 : 가장 좋은 최종 결과를 낸 팀이 이기게 된다. 그 다음 팀은 그들이 각각 낸 결과의 순서대로 랭킹이 매겨지게 된다.

조수 : 효율적인 운영을 위해 각 팀당 한명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련 코스의 통제
- 결과 측정
- 훈련 카드에 득점 기록

3.9 유소년 투창

개요 : 유소년 투창에 적절한 거리를 한 팔을 사용하여 던진다.



과정 : 유소년 투창은 5m 범위 내에서 수행된다. 짧은 도움닫기 후 파울 라인에서부터 투창 에어리에 를 향해 던진다. (연령 그룹 1과 2는 가벼운 창을 던지고, 연령 그룹 3은 터보 창을 던진다) 각 참가자 는 두 번의 기회를 갖는다.

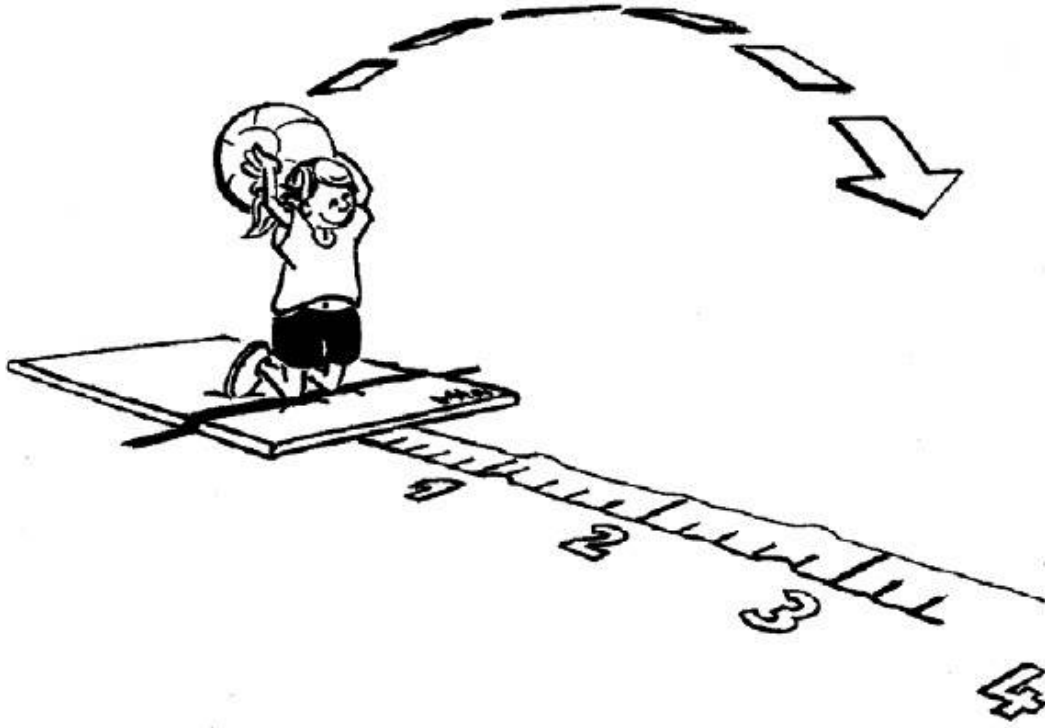
특점 : 각 던지기는 파울 라인으로부터 90° 일자의 방향으로 20cm 간격으로 측정된다. (두 선 사이에 있을 경우 두 구획 중 높은 것을 취한다) 각 참가자들의 두 번의 시도 중 가장 좋은 결과를 합산하여 총 점수를 구한다.

조수 : 각 팀당 두 명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련 과정의 통제 및 조정
- 창이 착지한 지점의 측정 (파울라인으로부터 90° 방향으로)
- 던져진 창을 파울라인으로 다시 갖다 놓기
- 훈련 카드에 득점 기록

3.10 무릎 굽혀 던지기

개요 : 무릎을 굽힌 자세로 두 손으로 메디신 볼을 최대한 멀리 던진다.



과정 : 훈련 참가자는 매트 (혹은 기타 부드러운 표면 위)에 무릎을 꿇고 부드러운 물체를 머리 위로 올려 든다. 그리고 몸을 뒤로 젖히며 1kg정도의 메디신 볼을 두 팔을 사용해 무릎을 계속 굽힌 상태로 최대한 멀리 앞으로 던진다. 힘껏 던진 후 훈련 참가자는 앞으로 쓰러질 수가 있기 때문에 그 앞에 미리 쿠션 역할을 할 수 있는 것들이 준비 되어야 한다.

안전 노트 : 메디신 볼을 훈련 참가자에게 넘길 때 훈련 참가자의 뒤로 주면 안된다. 참가자 스스로 공을 갖고 시작하고, 다음 참가자에게 건넬 때는 공을 그 참가자의 앞에 둔다.

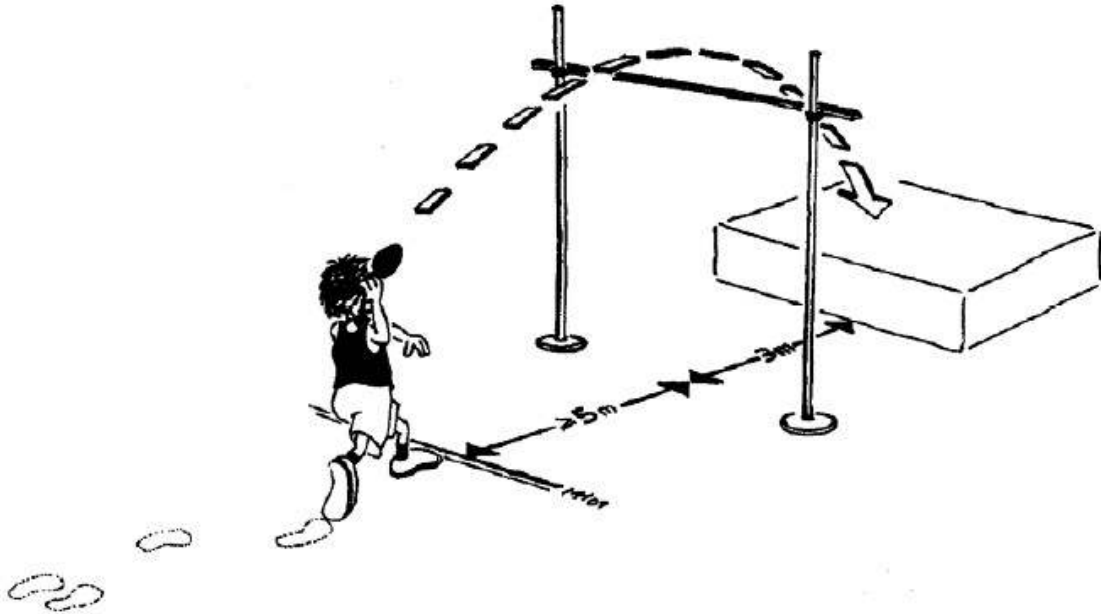
특점 : 각 참가자는 두 번의 기회를 갖는다. 측정은 20cm 간격으로 (두 선 사이에 있을 경우 두 구획 중 높은 것을 취한다) 파울라인으로부터 90° 직선 방향으로 측정한다. 각 참가자들의 두 번의 시도 중 가장 좋은 결과를 합산하여 총 점수를 산출해낸다

조수 : 각 팀당 두 명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련 과정의 통제 및 조정
- 메디신 볼이 착지한 지점의 측정 (파울라인으로부터 90° 방향으로)
- 던져진 메디신 볼을 파울라인으로 다시 갖다 놓기
- 훈련 카드에 득점 기록

3.11 장애물 위로 타겟 던지기

개요 : 한 팔을 사용하는 타겟 던지기



과정 : 타겟 던지기는 5m 떨어진 거리에서 실시한다. 위의 사진과 같이 높은 장애물을 약 2.5m의 높이에 설치한 뒤, 장애물 뒤 2.5m의 거리에 타겟 범위를 둔다. 지정된 물체를 장애물을 넘겨서 던지는데, 이때 타겟을 던지는 지점과 장애물과의 거리를 조금씩 변화시켜 간다. 파울 라인은 장애물로부터 5m, 6m, 7m 거리에 그어 놓는다. 각 참가자는 세 번의 기회를 갖는다. 각 시도에서 훈련 참가자는 여러 개의 파울라인 중 아무거나 선택할 수 있다. (단 좀 더 먼 파울라인 일수록 점수는 높다.)

특점 : 타겟 에어리어에 맞는 것 (혹은 그 모서리에 맞는 것 도 인정)이 하나의 성공적인 시도로 간주된다. 각 한 번의 타겟에 맞는 횟수가 점수로서 기록된다. (5m 거리에서의 던지기 = 2점, 6m 거리에서의 던지기 = 3점, 7m 거리에서의 던지기 = 4점, 8m 거리에서의 던지기 = 5점) 만약 물체가 장애물은 넘었지만 타겟에는 맞지 않았을 경우 1점으로 기록된다. 각 참가자들의 세 번의 시도 중 가장 좋은 결과를 합산하여 총 점수를 구한다.

조수 : 각 팀당 한명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련 과정의 통제 및 조정 (던지는 거리와 타겟에 맞았는지 여부)
- 훈련 카드에 득점 기록

조수 : 훈련을 구성하기 위해서는 각 팀당 최소 4명의 조수가 필요하다. 한명은 스피드 / 시간표를, 다른 한사람은 시작 / 도착 지점을, 그리고 나머지는 각 랩의 완주 여부와 점수의 기록을 담당한다.

부가 자료 :

레이스 표나, 시작 5' 입구의 시간 구성은 다음을 따른다.

스피드 표		표의 예시		스피드/Lap		시작 입구	
스피드/Lap	시작 입구	스피드	시간	스피드/Lap	시작 입구	스피드/Lap	시작 입구
12hm/h	30sec	8hm/h	45"	10hm/h	36sec	10hm/h	36sec
12hm/h	1:00	9hm/h	40"	10hm/h	1:12	10hm/h	1:12
13hm/h	1:27	10hm/h	36"	11hm/h	1:45	11hm/h	1:45
13hm/h	1:54	11hm/h	33"	11hm/h	2:18	11hm/h	2:18
14hm/h	2:19	12hm/h	30"	12hm/h	2:48	12hm/h	2:48
14hm/h	2:44	13hm/h	27"	12hm/h	3:18	12hm/h	3:18
15hm/h	3:07	14hm/h	25"	13hm/h	3:45	13hm/h	3:45
15hm/h	3:30	15hm/h	23"	13hm/h	4:12	13hm/h	4:12
16hm/h	3:52	16hm/h	22"	14hm/h	4:37	14hm/h	4:37
16hm/h	4:14	17hm/h	21"	14hm/h	5:02	14hm/h	5:02
17hm/h	4:35	18hm/h	20"	15hm/h	5:25	15hm/h	5:25
18hm/h	4:55	19hm/h	19"	15hm/h	5:48	15hm/h	5:48
19hm/h	5:14	20hm/h	18"	16hm/h	6:10	16hm/h	6:10

주의 : 이 표들은 하나의 예시로서 제시 된 것이다 : 10 ~ 19km/h.

100m 거리 당 시간은 훈련 지도자에 의해 조정 될 수 있다.

훈련 참가자들은 두 개의 랩을 각각 같은 속도로 달리며, 마지막 최고 속도로 달리는 랩은 한번만 한다. 학생들의 표준에 따라 훈련 지도자는 적절한 변형을 가할 수 있다. 득점은 완주된 랩의 개수에 따라 결정 된다. (1랩 당 1점)

3.13 전력 질주 / 허들 / 지그재그 왕복 릴레이

개요 : 전력 질주와 허들, 지그재그 장애물 등이 결합된 왕복 릴레이

과정 : 훈련은 위의 사진과 같은 형태로 구성된다. 각 팀당 두 개의 레인이 필요하다 : 한 레인은 허들을 설치하고 다른 레인은 허들을 설치하지 않는다. 첫 번째 레인은 지그재그로 놓여진 장애물과 결합된 허들 구간이며, 그 뒤 전력 질주 구간이 이어지는 일반적인 릴레이 형태 이다.

훈련은 모든 멤버가 두 전력 질주 구간과 허들과 지그재그 장애물의 복합 구간을 모두 완주 했을 때 끝나게 된다. 부드러운 링이 릴레이 배턴의 일환으로 각 참가자간에 왼손에서 왼손으로 전해진다.

특점 : 랭킹은 시간에 따라 평가되어야한다 : 가장 빠른 시간 내에 들어온 팀이 이기게 된다. 그 다음 팀은 그들이 각각 낸 결과의 순서대로 랭킹이 매겨지게 된다. 만약 레인의 숫자보다 팀의 숫자가 적을 경우 그 자리에서 가시적인 랭킹 순서가 보여지는 레이스 형태를 취 할 수도 있다.

조수 : 효율적인 운영을 위해 각 팀당 한명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련 과정의 통제 및 조정
- 시간 기록
- 훈련 카드에 득점 기록

3.14 장대 멀리 뛰기

개요 : 장대를 사용하여 멀리 뛰기



과정 : 훈련 참가자는 5m의 도움닫기 후 (출발선은 콘이나 크로스바로 표시해 둔다.) 쇠고리나 타이어, 매트를 향해 힘껏 도약한다. 도약은 한발로 큰 점프를 함으로서 이루어진다. (오른 손 잡이의 경우 왼발로 지면을 박차면서 오른손을 위에 두고 장대를 꼭 잡아야 한다.) 장대를 지면에 고정 시킨 뒤, 장대를 이용하여 몸을 이동 시킨다. 장대를 ‘타면서’ 두 번째 목표 물체 (타이어나 매트)에 안착한다.

타겟이 될 물체는 위의 사진과 같이 배치한다. 첫 번째 것은 출발선에서 1m 떨어진 곳에 둔다. 점프 과정에서 풀을 떨어뜨리지 않는 것이 좋다. 장대는 2m를 넘지 않는다.

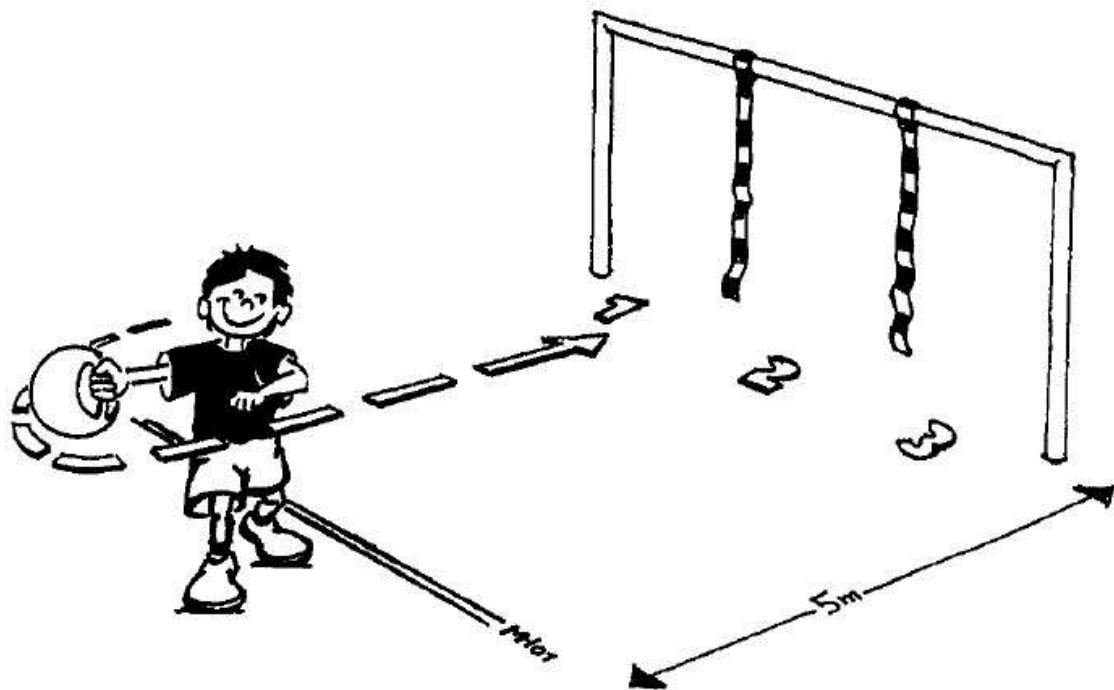
특점 : 각 참가자는 두 번의 기회를 갖는다. 첫 번째 물체에 착지할 경우 2점이 주어지고, 두 번째의 경우 3점, 세 번째의 경우 4점이며, 이런 식으로 1점씩 늘어난다. 타이어나 매트의 모서리에 닿으면서 착지 하는 것도 성공으로 인정된다. 그러나 발의 한쪽은 안에, 한쪽은 바깥에 닿는 경우는 실패로 간주된다.

조수 : 각 팀당 한명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 그림의 높이 및 넓이의 조절
- 올바른 착지를 조정
- 훈련 카드에 득점 기록

3.16 회전력 이용하여 던지기

개요 : 몸의 회전적 움직임을 이용하여 다양한 타겟을 향해 던지는 훈련이다.



과정 : 철봉 (혹은 축구 골대)을 3부분으로 똑같이 나눈다 : 왼쪽 구역, 가운데 구역, 그리고 오른쪽 구역. 중앙 구역으로부터 옆으로 선 자세로, 참가자는 팔을 측면으로 뻗은 상태로 골대를 향해 공을 던진다. (자세는 원반던지기나 테니스 라켓의 사이드 스윙과 비슷하게 취한다.) 각 참가자는 두 번의 시도로 각 나누어진 구역에 자신에게 가장 맞는 방법으로 던진다. (예를 들어 왼손잡이 참가자의 경우에는 왼쪽 구역으로 던지는 것이 편하다.)

특점 : 만약 오른손잡이 참가자가 오른쪽 구역으로 던지는 경우 3점이 기록되고, 중앙의 경우 2점, 왼쪽의 경우 1점이 된다. 만약 나누어진 3개의 에어리어의 모서리에 맞는 경우 걸치게 된 두 점수 중 높은 쪽을 취한다. 왼손잡이 참가자의 경우는 이와 반대 된다.

만약 참가자가 타겟 에어리어를 벗어난 곳으로 던진 경우 (측면이나, 위, 또는 아래) 또는 파울라인을 밟은 경우 무효 처리 된다.

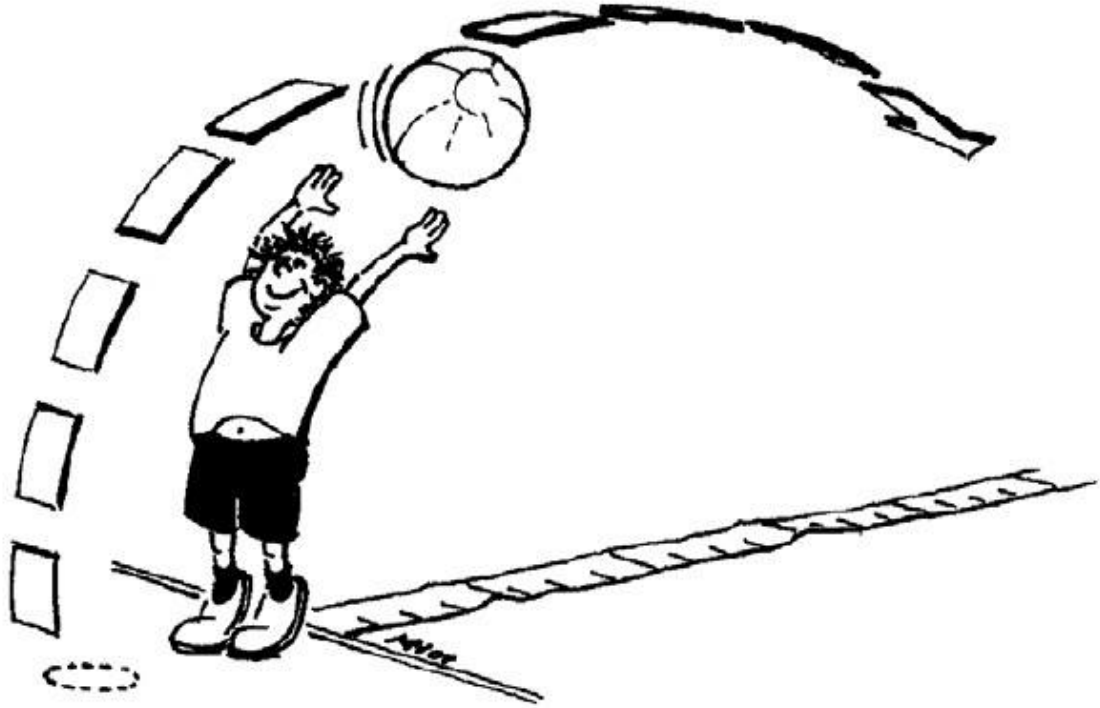
각 참가자들의 두 번의 시도 중 가장 좋은 결과를 합산하여 총 점수를 구한다.

조수 : 각 팀당 두 명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련 과정의 통제 및 조정
- 던져진 물체를 파울 라인으로 가지고 오는 것
- 훈련 카드에 득점 기록

3.17 뒤로 돌아 머리위로 넘겨 던지기

개요 : 메디신 볼을 뒤로 던진 자세로 머리위로 던진다.



과정 : 참가자는 던지고자 하는 방향과 일치하게 뒤로 던진 자세로 두 다리를 나란히 하고 파울 라인에 뒷꿈치를 맞춘다. 메디신 볼을 두 손으로 참가자의 팔 길이만큼 밑에 내린다. 그 뒤 몸을 웅크린 자세에서 재빨리 다리를 펴면서 앞을 향해 메디신 볼을 최대한 멀리 뒤로 던진다. 던진 후, 관성에 의해 참가자는 파울 라인을 밟을 수도 있다. (예 : 뒷걸음질) 각 참가자는 두 번의 기회를 갖는다.

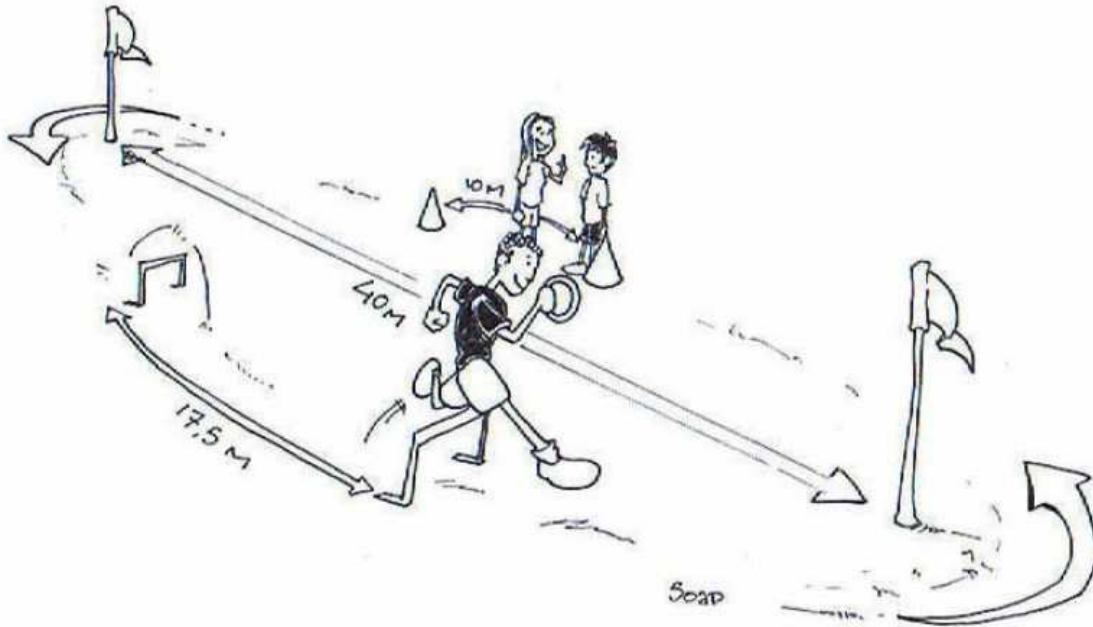
특점 : 각 던지기는 파울 라인으로부터 90° 일자의 방향으로 20cm 간격으로 측정된다. (두 선 사이에 있을 경우 두 구획 중 높은 것을 취한다) 각 참가자들의 두 번의 시도 중 가장 좋은 결과를 합산하여 총 점수를 구한다.

조수 : 각 팀당 두 명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련 과정의 통제 및 조정
- 공이 착지한 지점의 측정 (파울라인으로부터 90° 방향으로)
- 던져진 공을 파울라인으로 다시 갖다 놓기
- 훈련 카드에 득점 기록

3.18 "Bends Formula" : 전력질주 / 허들 달리기

개요 : 커브 코너를 사이에 두고 전력 질주 구간과 허들 구간이 합된 릴레이



과정 : 각 팀당 두 개의 레인이 필요하다 : 하나는 전환 및 전력 질주 구간, 다른 하나는 2개의 허들 구간이다.

모든 팀 멤버들은 10m 전환 구역에 모인다. 첫 번째 주자는 평평한 구간을 달려 첫 번째 깃발 표식물에 다다르고, 거길 돌아서 허들 구간을 지나 두 번째 깃발 표식물에 다다른 뒤, 원래 있던 자리로 합류 한다. 주자가 전환 구간에 다르면 다음 주자에게 부드러운 링 (릴레이 배턴)을 건네주고, 그 다음 주자는 다시 똑같은 과정을 반복하게 된다.

배턴을 넘겨받은 주자는 전환 구간에서부터 다시 평평한 구간을 달리는 과정을 시작하게 된다.

초시계는 첫 번째 참가자가 출발선을 지나기 시작 할 때부터 재기 시작하며 (전환 구간 시작 부분부터) 마지막 주자가 도착선을 지나면 끝낸다.

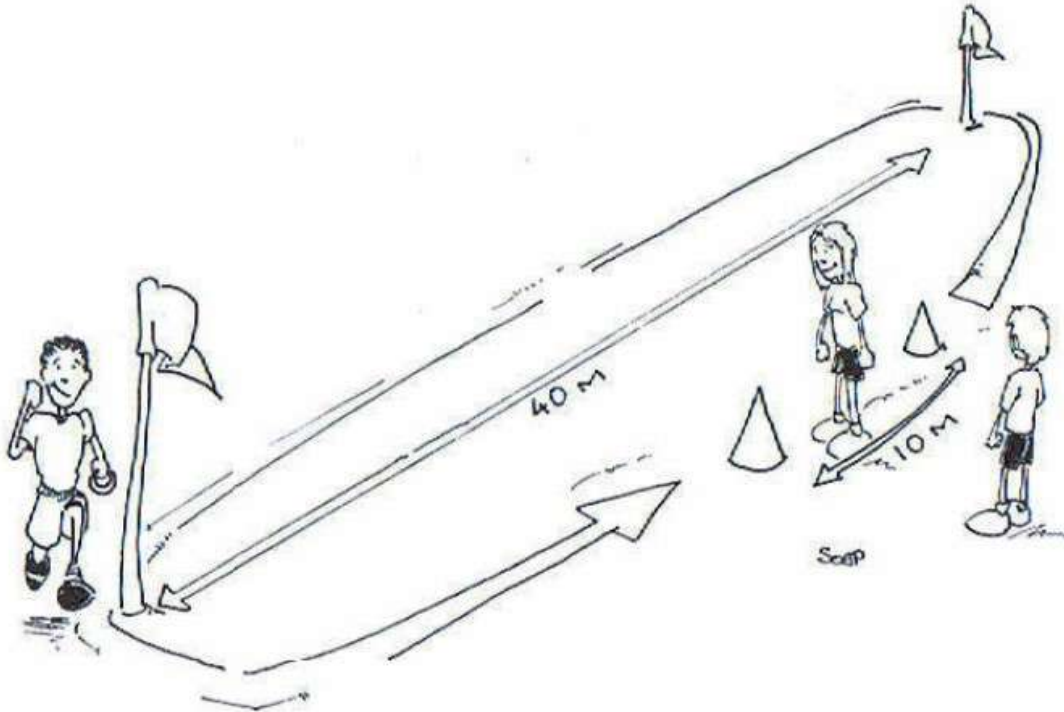
특점 : 가장 먼저 들어온 팀이 이기게 되며, 그 다음 들어온 순서대로 순위가 매겨진다.

조수 : 효율적인 운영을 위해 각 팀당 한명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련 코스의 통제
- 시간 측정
- 훈련 카드에 득점 기록

3.19 "Bends Formula" : 전력 질주 릴레이

개요 : 커브 코너를 사이에 둔 전력 질주 릴레이 훈련이다.



과정 : 팀당 두 개의 레인이 필요하다 : 하나는 배턴 터치 구간, 다른 하나는 그거 없는 구간 이다.

모든 팀 멤버들은 10m 전환 구역에 모인다. 첫 번째 주자는 첫 번째 깃발 표식 물까지 달린 뒤, 거길 돌아서 달리면서 두 번째 깃발 표식 물에 다다른 뒤, 원래 있던 자리로 합류 한다. 주자가 배턴 터치 구간에 다다르면 다음 주자에게 부드러운 링 (릴레이 배턴)을 건네주고, 그 다음 주자는 다시 똑같은 과정을 반복하게 된다.

배턴을 넘겨받은 주자는 전환 구간에서부터 다시 같은 거리의 구간을 달리는 과정을 시작하게 된다.

초시계는 첫 번째 참가자가 출발선을 지나기 시작 할 때부터 재기 시작하며 (전환 구간 시작 부분부터) 마지막 주자가 도착선을 지나면 끝낸다.

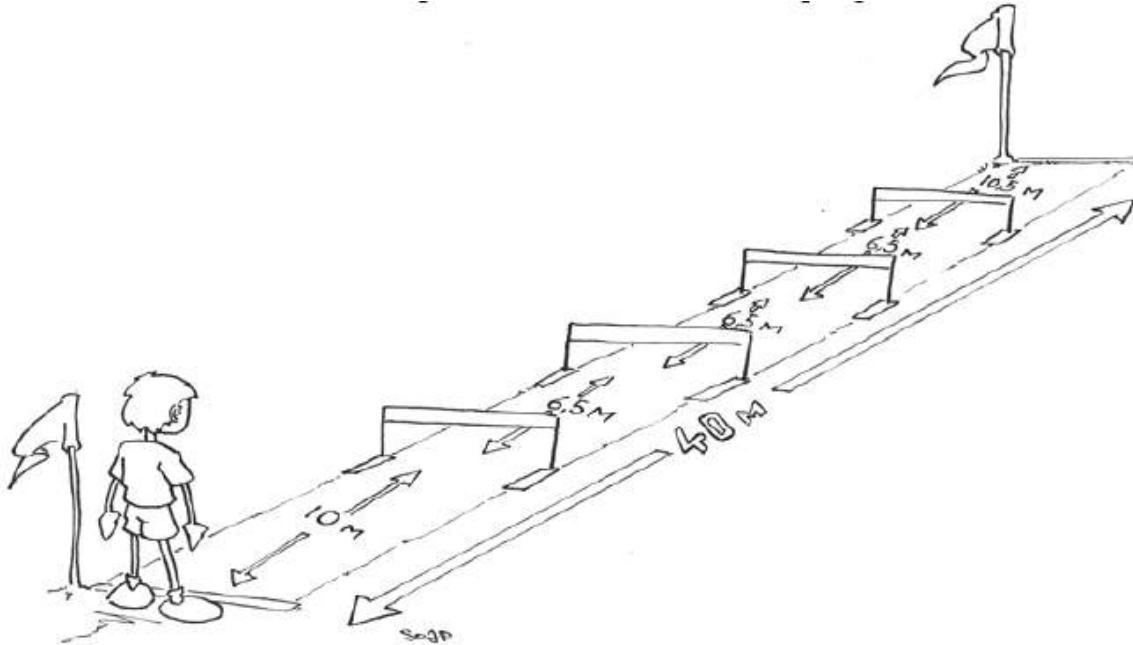
특점 : 가장 먼저 들어온 팀이 이기게 되며, 그 다음 들어온 순서대로 순위가 매겨진다.

조수 : 효율적인 운영을 위해 각 팀당 한명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련 코스의 통제
- 시간 측정
- 훈련 카드에 득점 기록

3.20 허들 레이스

개요 : 일정한 간격의 허들을 넘으며 달리는 훈련.



과정 : 허들간의 거리는 위의 그림과 같이 맞춘다.

이것은 각 참가자가 개별적으로 달리는 팀 훈련이다.

각 참가자는 파울 라인에 서서 출발 신호나, 박수 소리에 맞추어 달려 나간다. 참가자는 허들 구간을 최대한 빨리 통과하여야 하며 개별적인 결과를 통보 받게 된다.

한 번의 출발 신호와 함께 두 개의 평행한 구간에서 두 참가자가 동시에 훈련을 시행한다.
4개의 허들을 각 7m 간격으로 설치한다.

파울라인과 첫 번째 허들간의 거리는 10m 정도, 마지막 허들과 도착선은 9m 정도로 한다.

특점 : 획득한 결과의 총 합으로 팀의 결과가 산출된다 : 가장 빠른 기록을 낸 팀이 이기게 된다. 그 다음 팀은 그들이 각각 낸 기록의 순서대로 랭킹이 매겨지게 된다.

조수 : 이 훈련에는 한명의 숙련된 시간 측정원이 각 레인마다 한명씩 필요하다.

한 사람은 출발 신호를 보내는 역할을 한다.

시간 측정원 들은 각 팀의 점수를 훈련 카드에 기록 하는 역할도 담당하게 된다.

3. 21 1000m 지구력 달리기

개요 : 1000m 단체 레이스

과정 : 각 팀은 위 그림과 같이 약 200m 되는 코스를 출발 신호와 함께 5번 완주하게 된다.

모든 팀 구성원들의 개별 기록이 기록되게 된다.

코스는 각 반원 구간서부터 시작되며, 나머지 두 팀 멤버들은 각 반원 안에서 대기하고 있다.

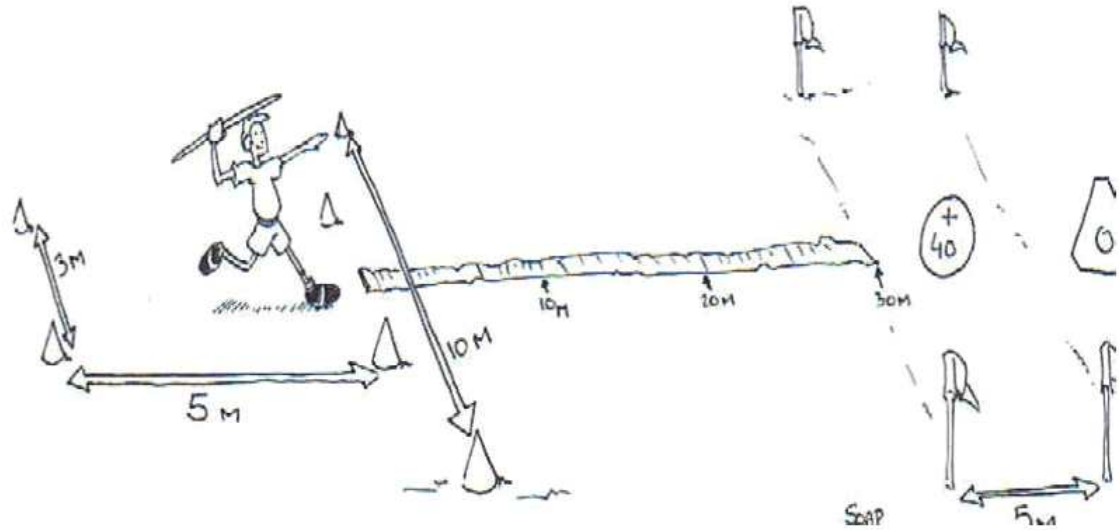
특점 : 각 참가자들의 결과를 합산하여 총 점수를 구한다.

조수 : 훈련의 구성을 위해 각 팀당 두명의 조수가 필요하다.

하나의 코스에는 동시에 4팀 밖에 참가할 수 없기 때문에, 훈련 조수들이나 각 팀의 리더들이 훈련 상황 상황의 진행에 있어 주도적인 역할을 담당해야 한다.

3.22 청소년 투창

개요 : 적절한 창을 한 팔을 사용하여 멀리 / 정확히 던지는 훈련.



과정 : 5m의 가속구간을 달린 후, 훈련 참가자는 지정까지의 거리가 표시되어있는 30m의 구간을 따라 최대한 멀리 투창한다. 만약 창이 그 30m를 넘어 타겟 범위 5m 안에 떨어진다면 10m의 보너스가 추가된다.

훈련의 성과는 땅 위에 펼쳐진 거리 표식을 기준으로 측정된다. 각 참가자에게 3번의 기회가 주어지며 모두 측정되게 된다.

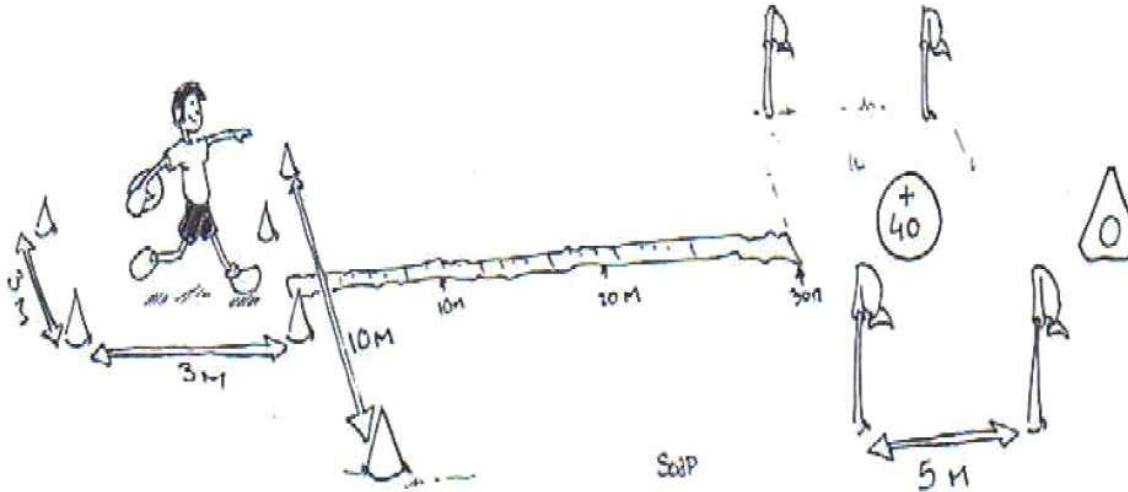
특점 : 각 팀 멤버들의 세 번의 시도 중 최고 기록을 모두 합산 하여 그 팀의 최종 점수로서 기록된다.

조수 : 각 팀당 한명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련의 구성 코스를 균형있게 유지
- 훈련 카드에 각 결과 및 득점을 기록

3.23 청소년 원반 던지기

개요 : 적절한 원반 (Ludidisc)을 회전력을 이용하여 최대한 멀리, 정확하게 던지는 훈련



과정 : 3m의 가속 구간을 달린 후, 훈련 참가자는 다루기 쉬운 납작한 물체를 몸의 회전 움직임을 사용하여 던진다. 던져진 물체는 지정된 공간 (최대 10m 이내의 범위) 안에 떨어지야 한다. 참가자는 파울 라인으로부터의 거리가 표시된 라인 (약 30m)을 따라 가능한 멀리 던지는 것을 목표로 한다. 만약 물체가 30m 를 넘어 지정된 타겟으로부터 5m 범위 내에 떨어진 경우 10m의 보너스가 추가로 기록된다.

거리의 측정은 원반이 떨어진 곳으로 부터 가장 가까운 파울라인과 수직으로 된 거리 표시 테이프의 길이 단위로 구해진다.

각 참가자는 두 번의 시도를 가지며, 그 두 시도의 결과가 모두 측정되며 기록되게 된다.

안전 : 원반 던지기 훈련은 안전 사고가 일어날 확률이 높기 때문에, 던져진 원반을 회수하는 것은 훈련의 조수들에 한하여 행해 져야 한다. 시작 신호 이전에 원반을 던지는 것은 엄격히 금지 되어야 한다.

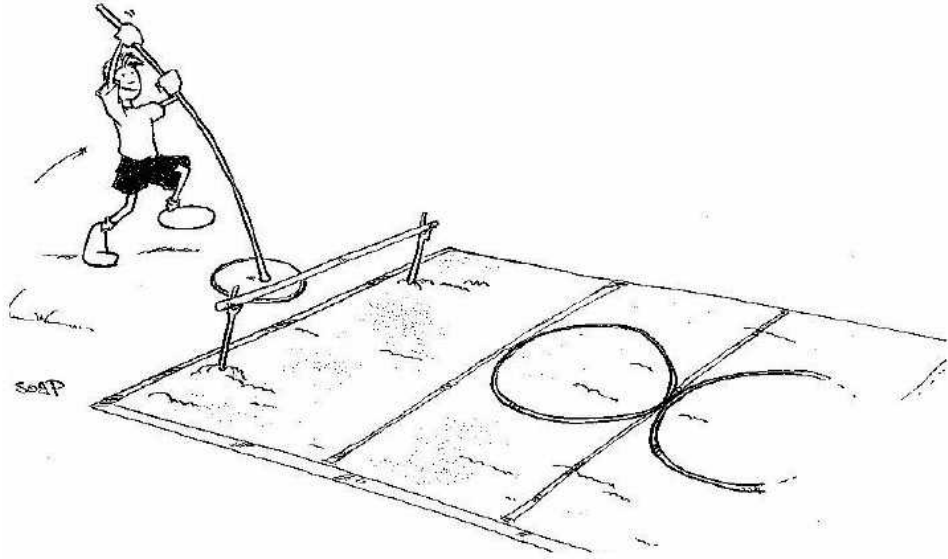
특점 : 각 던져진 결과는 파울 라인으로부터 90° 수직 선상을 기준으로 측정된다. 각 팀 멤버들의 두 번의 시도 중 최고 기록을 모두 합산 하여 그 팀의 최종 점수로서 기록된다.

조수 : 각 팀당 두 명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련 과정의 조절 및 조정
- 원반이 착지한 지점의 측정 (파울 라인으로부터 90° 방향으로)
- 던져진 원반을 파울 라인으로 다시 갖다 놓기
- 훈련 카드에 각 결과 및 득점을 기록

3.24 모래 위를 장대를 이용하여 멀리 뛰기

개요 : 장대를 사용하여 장애물을 넘어 모래위에 착지하는 점프 훈련.



과정 : 10m의 가속구간(콘이나 철대, 테이프 등으로 엄격히 잰다.) 후 모래를 넘어 철대 (또는 타이어나 매트)를 향해 점프 한다. 도착은 한발을 이용하여 점프되어야 한다. (오른손 잡이 참가자는 왼발의 순간 충격력을 사용하며, 장대는 오른 손을 위로 하여 꼭 쥐어 잡는다) 장대는 도착 선 근처에 내려 놓은 뒤, 땅에 내리 꽂는다. 그리고 나서 참가자는 장대를 ‘타면서’ 다소 낮은 장애물을 최대한 높게 넘은 뒤 타겟 물체 (타이어나 매트리스)에 착지한다.

타겟 물체는 위의 사진과 같이 놓여지게 된다. (첫번째 타겟은 박스로부터 1m 뒤에 놓여지게 된다.)

참가자는 두발로 착지 해야 한다. (부상의 위험을 줄이기 위해) 장대는 착지가 완전히 끝날 때 까지 두 손으로 꼭 쥐어져야 한다.

마지막으로 점프 과정에서 장대를 왼 손을 바꾸는 것은 허용되지 않는다.

특점 : 각 참가자는 두 번의 기회를 갖는다. 1번 타겟에 착지한 경우 1점이 기록되며, 2번 타겟의 경우 2점, 3번 타겟의 경우 3점, 4번 타겟의 경우 4점이 기록되게 된다. 타겟의 모서리에 착지한 경우는 성공으로 인정된다. 착지 시 두 발이 모두 타겟에 들어가 있는 경우 1점을 추가로 얻으며, 두발이 모두 타겟 바깥에 있는 경우 다시 제대로 하게끔 추가 시도 기회를 얻는다. 장애물을 건드릴 경우 1점이 감점되게 된다.

조수 : 각 팀당 한명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 그림의 높이 및 넓이의 조절
- 올바른 착지 유도
- 훈련 카드에 득점 기록

3.25 짧은 가속 후 멀리 점프

개요 : 최대한 멀리 점프하는 훈련

정확한 결과 측정을 위해 일정한 넓이의 테이프를 모래위에 퍼 놓는다.

과정 : 모든 참가자들은 10m의 정해진 가속 구간을 그 끝에서부터 최대한 활용하여 50cm 넓이의 공간 안에서 힘껏 도약한다. 참가자는 점프 후 지정된 구역에 착지한다.

1번 구역의 경우 1점, 2번의 경우 2점을 획득하며, 점수 획득은 계속 하여 이러한 방식으로 진행된다.

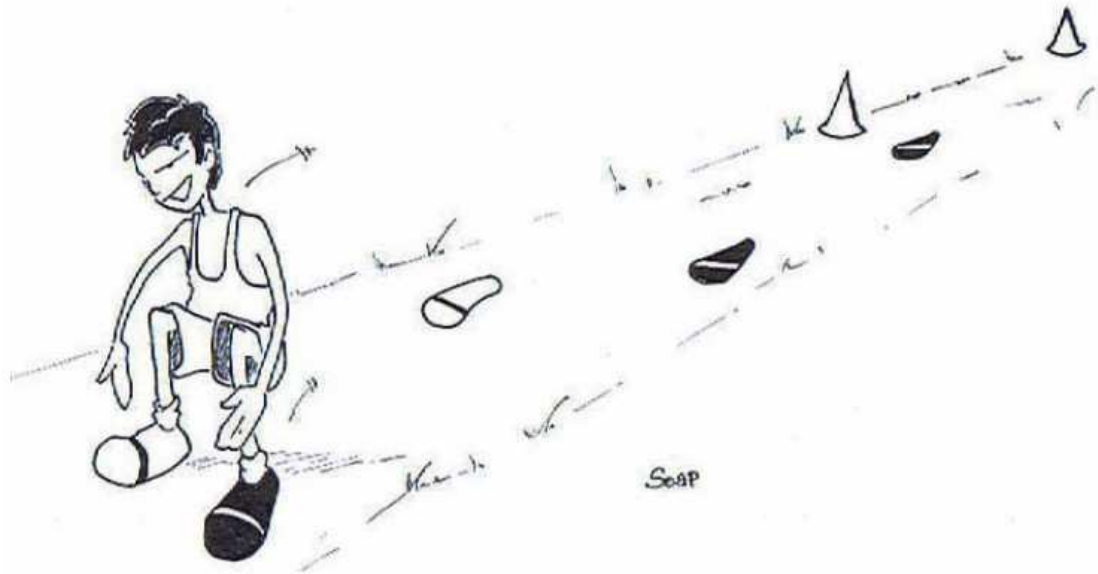
특점 : 모든 팀 멤버가 훈련에 참가하며, 각 참가자들의 모든 결과가 기록된다. 각 참가자들의 세 번의 시도 중 가장 좋은 것을 모두 합산하여 팀 최종 점수로서 기록된다.

조수 : 효율적인 운영을 위해 각 팀당 한명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련 과정의 통제 및 조정
- 훈련 카드에 득점 기록

3.26 짧은 가속 구간 후 삼단뛰기

개요 : 매우 짧은 가속 후 삼단뛰기



과정 : 각 팀 멤버는 세 번의 기회를 갖는다.

훈련 참가자는 5m로 제한된 가속 구간을 달린 뒤 흡, 스텝, 점프, 그리고 두발 착지의 트리플 점프 과정을 완수 한다. 결과 측정은 착지한 발의 뒤꿈치를 착지 구간을 따라 펼쳐 놓은 측정 테이프를 기준으로 한다.

특점 : 모든 참가자들의 최고 기록을 합산하여 팀 점수를 구한다.

조수 : 효율적인 운영을 위해 각 팀당 한명의 조수가 필요하다. 조수는 다음을 담당하게 된다.

- 훈련 과정의 통제 및 조정 (흡, 스텝, 점프, 두발 착지)
- 결과 측정
- 훈련 카드에 득점 기록

4. 결과

4.1 점수 시스템

“유소년 육상”의 점수 시스템은 매우 간단하며 어떠한 컴퓨터 시스템이나 특별한 육상 규칙도 요구하지 않는다. 오직 9 팀의 스코어보드를 관리할 한 사람만 있으면 된다. 훈련 결과는 매우 간단하여 훈련이 끝난 뒤 2분 안에 모두 정리되어 게시 될 수 있다. 어떠한 인용도 필요 하지 않다.

점수 시스템의 계획은 다음 가이드라인을 따라야 한다.

- 최고 점수는 그 연령 그룹대의 경쟁 그룹의 숫자에 따라 결정된다. 예를 들어 9팀으로 훈련이 진행 되는 경우, 가장 뛰어난 결과를 거둔 팀은 9점을 얻게 되며, 그 다음 팀은 8점, 3번째 팀은 7점.. 이런 식으로 가장 나쁜 결과를 거둔 팀은 1점을 얻게 된다.
- 어떤 특정 훈련이 끝나게 되면 그 즉시 최종 결과가 스코어보드에 기록되고 게시 되어야 한다.
- 만약 두, 세팀이 같은 결과를 낸 경우, 그 팀이 모두 그 결과에 맞는 같은 점수를 얻게 된다. 그 다음 결과를 낸 팀은 마찬가지로 그 결과에 맞는 점수를 얻게 된다.
- 최종 승자는 모든 훈련이 끝난 뒤 가장 높은 총 점수를 획득한 팀이 된다.

4.2 달리기 훈련에서의 점수 시스템

달리기 훈련의 경우, 시간이 점수 기록의 기준이 된다.

11/12세의 개인 훈련의 경우, 각 개인들의 기록들이 모두 합해져서 팀 결과를 산출 하게 된다.

4.3 필드 훈련에서의 점수 시스템

점프와 던지기 훈련에서, 각 참가자는 모든 훈련에서 주어진 숫자의 기회만큼 시도 되어야 한다. 각 개인의 가장 좋은 결과의 총 합산이 팀 결과를 산출 하게 된다. 결과의 기록 및 득점은 훈련 카드에 이루어져야 한다.

4.4 필드 훈련에서의 기록 측정

IAAF 유소년 육상에서 땅위에 눈금 테이프를 펼쳐놓고 측정하는 방식은 연령 그룹 1과 2, 3 모두에서 사용된다. 거리는 항상 던지는 라인과 90° 직각 방향을 기준으로 하여 물체(공이나 창 등)가 떨어진 지점의 거리를 측정하게 된다. 만약 물체가 측정 단위의 중간에 떨어지게 되면, 둘 중 높은 값을 차용한다.

4.5 최종 랭킹

시시각각 들어오는 점수 정보들을 빠르게 효율적으로 수집, 정리, 총계하기 위해서 “스코어보드”가 사용된다. 훈련 과정에서의 각 팀의 점수들을 나타낼 수 있는 어떠한 재료라도 스코어보드에 사용될 수 있다.

훈련 코스 하나가 끝나는 즉시 훈련 조수에 의해 각 구획의 훈련 카드를 수집하여 계산하고, 스코어보드 조수에게 제출되어 최종 결과를 향해 쌓이게 된다. 모든 팀이 모든 훈련 과정을 마치고 각각의 결과들이 스코어보드에 모두 기록되게 되면, 각 팀의 최종 랭킹이 결정되게 된다. 랭킹은 획득된 점수의 다른 팀과의 비교우위에 따라 매겨지게 된다. 스코어는 크고 읽기 쉬운 방법으로 나타나져야 한다.

이러한 결과를 도표화하고 공개하는 것은 평가 과정을 공정하고 누구나 알 수 있게 하기 위함이다. 이러한 평가 과정은 항상 업데이트되어 중간 중간에 각 참가자들이 그 때 그 때 현 상황을 파악할 수 있게 해준다. 이러한 순간순간 결과의 지속적인 가시화는 훈련을 좀 더 즐길 수 있는 모형적 요소를 제공한다.

5. 훈련 계획

5.1 준비

“IAAF 유소년 육상”을 수행함에 있어 다음 구성 지침들은 모임을 좀 더 매끄럽게 이끌어 가기 위해 반드시 고려되어야 한다.

- 모든 도구들은 최대한 훈련 장소로부터 가까운 곳에 준비되어 있어야 한다.
- 준비 과정에 대해 잘 알고 능숙한 사람들이 4명에서 6명 정도는 있어야 한다. 최고 구성 요원은 훈련의 준비 및 마침의 과정을 감독하고 잘 조절해야 한다.
- 훈련에 대해 잘 아는 6명에서 8명의 사람들은 각 선택된 훈련 코스에 고르게 배치되어야 한다. (그 중에서도 달리기 훈련에 우선적으로 배치한다.)
- 훈련에서의 ‘준비 과정의 계획’에서는 각 요소간의 협응을 고려해야 한다.
- 준비가 모두 끝나면 모인 아이들을 따뜻하게 환영해 준다. 짧게 훈련에 대한 기본 설명을 마친 뒤, 준비운동을 실시한다. (준비 운동은 10분을 넘지 않고, 음악과 함께 하면 더욱 좋다)
- 준비 운동 뒤에는 팀을 구성한다 : 아이들은 각 훈련 단위들로 고르게 배분되며, 각 훈련 단위 현장에서는 그 훈련에 대한 간단한 설명을 해준다.

5.2 경기 참가자와 훈련의 형태

5.2.1 팀 엔트리의 형태

훈련의 매끄러운 진행을 위해서 참가하는 팀들은 그 훈련 참가자들의 인원 및 순서 등을 훈련 전에 미리 준비해야 한다. 훈련은 그러한 선행 준비과정에서 결정된 순서에 따라 진행 될 것이다. 팀이 필드에 도착하면, 참가자들의 이름이 적힌 팀 카드가 조수에게 전해지고 득점 결과가 기록 되게 된다.

5.2.2 훈련 형태

훈련 과정의 매끄러운 진행 위해서 아래와 같은 예시 형태가 제작되었다. 이것들은 각 훈련계획자의 판단에 따라 재구성 될 수 있다.

A) 달리기 훈련의 형태 (전력 질주 / 지구력)

모든 연령 그룹을 위한 달리기 훈련

팀 명 / 색깔 : _____ 그룹 : _____

팀 명	전력 질주 / 허들	전력 질주 / 지그재그	혼합형

위에서부터 4 팀이 이러한 형태의 카트에 등록 될 수 있다. 먼저 온 순서대로 팀을 카트에 기록 한 뒤, 각 레인을 배정한다.

각 팀당 팀을 나타낼 서로 다른 색깔을 하나씩 선택한 뒤 그 색깔대로 등번호를 붙여서 팀을 구분 한다. 팀 색깔은 각 훈련 단위마다 다르며, 이 역시 스코어보드에 기록되게 된다.

각 달리기 훈련 단위는 시행된 순서에 따라 그 내력이 훈련 카드에 기록된다.

지구력 달리기에서는 각 팀 고유의 색깔이 더욱 잘 구별 될 필요가 있다.

각 팀의 성과는 한 훈련 단위가 끝날 때마다 곧바로 중앙의 스코어보드로 기록되어야 한다.

B) 필드 훈련의 훈련 형태 (점프 / 던지기)

점프 / 던지기 훈련

팀 명 / 색깔 : _____ 그룹 : _____

	성	1차 시도	2차 시도	최고 점수
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
	최종 합계			

점프와 던지기 훈련은 그 형태가 동일하나, 그 차이는 존재하기 때문에 훈련계획자는 훈련 형태를 계획함에 있어 그 차이를 항상 고려하고 있어야 한다.

훈련 과정에서 나온 모든 결과들은 훈련의 형태에 따라 모두 기록되어야 하며, 팀의 색깔과 어떤 훈련이 었는지도 마찬가지로 반드시 기록되어야한다. 각 팀에서 성취된 각 최고 점수들과 그 합계도 기록한다.

- a) “그룹” 칸은 연령 그룹을 기록 하는 칸이다. 이는 여러 연령 그룹이 함께 훈련을 진행 할 경우 구분 할 필요가 있기 때문이다.
- b) 훈련 형태에 따라 팀 구성원들의 이름만 기록한다. (First name과 Last name) 이는 총체적 결과를 구하는데 있어서 좀 더 효율적으로 하기 위함이다.

1차 시도와 2차시도 칸은 첫 번째 시도된 결과와 두 번째 시도된 결과를 각각 기록하는 칸이다. 두 시도는 연속적으로 시도되면 안 된다. 그 두 시도 중 가장 좋은 결과를 “최고 점수”로서 마지막 칸에 기록한다.

5.3 스코어보드

스코어보드는 일반 트랙 훈련 및 필드 육상 훈련 모두에 필요하다. 스코어보드는 훈련 구역의 중앙에 설치하여 모든 참가자들에게 지속적으로 잘 보일 수 있게 해준다. 스코어보드는 아이들이 훈련에 흥미를 잃지 않게 하는 매우 중요한 요소이다. 스코어보드는 하나의 훈련이 끝나게 되면 그 결과가 바로 기록 될 수 있게 잘 관리 되어야 한다. 스코어보드는 다음과 같이 만들어 질 수 있다.

7/8, 9/10세를 위한 스코어 보드의 예

		허들	지그재그	혼합형	지구력	장대멀리뛰기	줄넘기	옆으로뛰기	앞으로뛰기	사다리뛰기	타겟던지기	창던지기	무릎굽혀던지기	뒤로던지기	회전력던지기	점수	랭킹
빨강	결과																
	점수																
노랑	결과																
	점수																
초록	결과																
	점수																
파랑	결과																
	점수																
주황	결과																
	점수																
흰색	결과																
	점수																
갈색	결과																
	점수																
보라	결과																
	점수																
	결과																
	점수																

5.4 팀 및 구역 설정

- 팀 식별의 중요성은 매우 크다. 팀 식별을 위해 각 참가자는 색깔이 있는 훈련 셔츠 (등번호) 나 캡틴 용 암 밴드가 사용 될 수 있다. 이는 팀 구성원 간의 소속감 고취뿐만 아니라 훈련계획자의 식별상의 편의를 위한 것이기도 하다.
- 명확한 구역 설정역시 매우 중요하다. 각 훈련 구역의 경계는 확실히 표시 되어야 한다. 각 훈련 단위는 벽돌이나 플라스틱 벽 등으로 경계 지을 수도 있다. 이는 훈련의 매끄러운 진행을 돕는 것뿐만 아니라 참가자들이 다수 몰리면서 발생할 수 있는 안전사고를 미연에 방지하고자 함이다.

5.5 요원 / 스태프 및 조수

훈련의 정형화를 위해서 “IAAF 유소년 육상”의 진행에는 몇 명의 조수적 도움이 필요하다. - 조수 / 심판은 훈련이 올바른 규정 및 과정에 의해 이루어지게끔 자신의 역할을 공정하게 수행하게 된다.

그러나 이들은 그 외에도 각 훈련 참가자들에게 도움을 주고 훈련에 대한 동기 유발의 임무도 띄고 있다. 그들의 각 판단 및 행동들은 아이들이 보다 즐겁게 훈련할 수 있게끔 하는데 목적이 있다.

스태프는 다음과 같이 구성된다.

- 훈련계획자 : 훈련계획자는 훈련의 개관을 잡고 훈련을 구성하는 훈련의 중심 인물이자 문제가 발생할 시 해결하는 조정자이다. 훈련계획자는 훈련의 전환 과정을 알리는 역할을 하게 된다.
- 스코어보드 관리자 : 스코어보드 관리자는 훈련의 전체 틀을 관리하고 각 조수들을 배치하며 모든 훈련 결과를 종합하여 공개하는 최고 조수의 역할을 하게 된다.
- 달리기 훈련에는 한명의 출발 신호원과 두 명의 기록 측정원이 필요하다. 이들은 훈련의 준비 및 정리 단계에도 참가하게 된다.
- 한명 혹은 두 명의 추가적인 조수들이 훈련의 규칙, 순서 및 안전을 담당하기 위해 더 필요 하다.

5.6 결과의 공식적인 발표

“IAAF 유소년 육상”에서 우승팀의 축하는 반드시 행해져야하는 매우 중요한 일이다.

우승 축하 효과의 극대화를 위해, 그 발표는 최종 훈련 종결 뒤 최대 2분 이내에 바로 행해져야만 한다. 각 팀 및 그 참가자들은 최종 결과를 알게 되고 그 결과를 자신들의 노력과 연관 지어 납득한 후에 떠나도록 하게 한다.

모든 참여 아이들은 보상으로 수료증을 받게 된다.

결과 발표 과정은 훈련에 참가한 아이들이 훈련에 도움을 준 조수들에게 공식적으로 감사를 표할 수 있는 좋은 기회이기도 하다.

6. 기타자료

6.1 도구 목록 (9팀의 경우)

훈 련	도 구
달리기 훈련	
전력 질주 / 허들 왕복	3 초시계, 12 허들, 6 폴 (코너 폴), 3 배턴 / 부드러운 링
전력 질주 / 허들 혼합	3 초시계, 6 깃발 폴, 6 콘, 6 허들, 1 더블 데카미터
전력 질주 / 지그재그 왕복	12 지그재그 폴 + 전력 질주 / 허들 훈련 도구 모두
전력 질주 / 지그재그 혼합	3 초시계, 6 깃발 폴, 6콘
혼합형	9 허들, 12 지그재그 폴, 3 매트리스, 3 초시계, 30 표식 및 콘, 3 배턴 / 부드러운 링
허들	3 초시계, 6 깃발 폴, 6 콘, 12 허들, 1 더블 데카미터
8분 지구력	9 코너 폴, 20 카드/ 칩 (아이 한명 당), 1 초시계
10000m 지구력	10 콘, 2 깃발 폴, 2 초시계, 훈련 카드, 1 더블 데카미터
점진적 지구력	10 콘, 2 깃발 폴, 1 스피드 표, 1 초시계, 1 더블 데카미터
점프 훈련	
장대 뛰기	2 폴, 6 고무 매트리스, 1 측정 테이프, 1 콘 (출발 선 표시용)
장대높이뛰기	1 낮은 장애물 (최대 1m), 1 모래사장 + 장대 뛰기 도구 전부
줄넘기	1 로프, 1 초시계
개구리 점프	1 측정 테이프 (30m), 1 마카 펜, 1 표식 및 콘, 1 장벽
크로스 홉	1 크로스 홉 매트리스, 1 초시계
사다리 달리기	1 건너 뛰기 용 사다리, 1 초시계, 2 콘
짧은 가속 후 삼단 뛰기	1 측정 테이프, 2 콘, 1 훈련 카드
짧은 가속 후 멀리 뛰기	1 측정 테이프, 1 모래 사장, 2 콘, 1 훈련카드
정확히 멀리 뛰기	8 콘, 3 후프
던지기 훈련	
타겟 던지기	2 포스트/폴 (또는 축구 골대), 1 크로스바 혹은 로프 (2.5m 높이의), 2 볼텍스 볼
유소년 투창	2 부드러운 창 (터보 투창), 1 측정 테이프 (30m), 1 콘 (1미터 당)
청소년 투창	8 콘, 1 측정 테이프 (30m), 2 진보된 투창
무릎 굽혀 던지기	2 메디신 볼 (1kg), 1 측정 테이프 (20m), 1 고무 매트, 1콘 (1미터당)
뒤로 돌아 머리위로 던지기	2 메디신 볼 (1kg), 1 측정 테이프 (20m), 2 장벽
회전력을 이용하여 던지기	2 던지기 용 공, 2 스탠드/포스트 (혹은 축구 골대), 표식물 들, 1콘 (1미터 당)
청소년 원반	2 원반, 8 콘, 1 측정 테이프 (30m)
기타 훈련	2 볼텍스 볼, 1 로프, 2 폴, 1 모래 사장
모든 훈련 단위는 고유 넘버를 매겨 순서대로 진행 시킨다 : 각 팀에 동행할 한명의 어른은 모든 훈련 단위에 대한 계획표 및 훈련 카드를 가지고 있어야 한다.	

6.2 훈련 프로그램의 구성



훈련 구역의 구성

모든 훈련계획자는 훈련을 계획함에 있어 다양한 요소들을 고려하면서 각 훈련들에 대한 분석을 통해 훈련을 적절히 배치해 나간다. 안전 및 이동의 편리성은 훈련 프로그램 배치에 있어 매우 중요한 요소이다.

달리기, 점프, 던지기 훈련 구역은 각각 깃발과 장대 등을 이용해 명확히 구분해야 한다.

6.3 추가적 문서

“8분 지구력” 달리기 (랭킹)

	팀명 / 색깔	점수 (공 하나당 1점)	장소
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

팀 리스트

	팀명 :	색깔:
	성씨	이름
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

달리기, 점프, 던지기 훈련을 위한 훈련 카드 - 11/12세

팀명 :

색깔 :

그룹	1차 시도	2차 시도	3차 시도	최고 득점
A				
A				
A				
A				
A				
			A팀 최종 점수	
B				
B				
B				
B				
B				
			B팀 최종 점수	

주의 : 11 - 12 세의 아이들은 이전에 이미 이전 연령 그룹을 위한 훈련을 통해 이러한 종류의 훈련을 했을 것이기 때문에, 이 연령 범주의 훈련 요소들 간의 변화를 줄 필요가 있다.

이 연령 그룹의 훈련에는 2.5 팀이 참여하게 된다. 그 예는 다음과 같다.

6팀 : AB CD ED : A1 + B1, A2 + B2, 기타 등등

9팀 : ABD DEF GHI : A1 + B1, A2 + C1, B2 + C2, 기타 등등

부분 점수들도 중앙의 스코어보드에 기록한다.

릴레이나 개인 종목에 관계없이, 팀은 항상 같이 움직여야 한다.

스코어보드 : 11 - 12 세를 위한 훈련

	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	최종 점수	장소
팀명												
A1												
A2												
A팀 총점												
B1												
B2												
B팀 총점												
C1												
C2												
C팀 총점												
D1												
D2												
D팀 총점												
E1												
E2												
E팀 총점												
F1												
F2												
F팀 총점												
G1												
G2												
G팀 총점												
H1												
H2												
H팀 총점												
I1												
I2												
I팀 총점												

점진적 지구력 달리기와 1000m 지구력 달리기

팀 결과 용지

	팀명	1000m 지구력 달리기 결과	점진적 지구력 달리기 결과
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

개인별 훈련 결과 용지

훈련 :

팀명 :

색깔 :

그룹	이름	성명	수행 / 훈련
A			
A			
A			
A			
A			
		A팀 최종 점수	
B			
B			
B			
B			
B			
		B팀 최종 점수	

6.4 스태프의 구성 목록 (9팀의 경우)

기능 / 훈련	훈련 단위당	총 합
조정자	1	1
팀 전담 조수	1	9/6
말하는 사람	1	1
스코어보드 조수	1 또는 2	1 또는 2
기록측정원	2/3	2/3
출발 신호원	1	1
첫 번째 던지기 훈련	2	2
두 번째 던지기 훈련	2	2
세 번째 던지기 훈련	2	2
첫 번째 점프 훈련	1	1
두 번째 점프 훈련	1	1
세 번째 점프 훈련	1	1
지구력 달리기		*
총 합		25

* 심판은 여러 훈련 프로그램에서 여러 가지 역할을 동시에 수행 할 수 있다.

부록 1

IAAF 유소년 육상에서의 그룹 로테이션

훈련 도표 구성의 예시

훈련의 구성 : 각 10명으로 구성된 6팀, 11세부터 12세의 아이들을 대상으로 7개의 훈련 단위를 운영

팀명	그룹	과정 1	과정 2	과정 3	과정 4	과정 5	과정 6	과정 7
A	A1	전력질주 릴레이	허들	투창	메디신 볼	장대 높이뛰기	삼단뛰기	지구력 달리기
	A2	전력질주 릴레이	허들	메디신 볼	투창	삼단뛰기	장대 높이뛰기	지구력 달리기
B	B1	전력질주 릴레이	허들	투창	메디신 볼	장대 높이뛰기	삼단뛰기	지구력 달리기
	B2	전력질주 릴레이	허들	메디신 볼	투창	삼단뛰기	장대 높이뛰기	지구력 달리기
C	C1	투창	메디신 볼	장대 높이뛰기	삼단뛰기	전력질주 릴레이	허들	지구력 달리기
	C2	메디신 볼	투창	삼단뛰기	장대 높이뛰기	전력질주 릴레이	허들	지구력 달리기
D	D1	투창	메디신 볼	장대 높이뛰기	삼단뛰기	전력질주 릴레이	허들	지구력 달리기
	D2	메디신 볼	투창	삼단뛰기	장대 높이뛰기	전력질주 릴레이	허들	지구력 달리기
E	E1	장대 높이뛰기	삼단뛰기	전력질주 릴레이	허들	투창	메디신 볼	지구력 달리기
	E2	삼단뛰기	장대 높이뛰기	전력질주 릴레이	허들	메디신 볼	투창	지구력 달리기
F	F1	장대 높이뛰기	삼단뛰기	전력질주 릴레이	허들	투창	메디신 볼	지구력 달리기
	F2	삼단뛰기	장대 높이뛰기	전력질주 릴레이	허들	메디신 볼	투창	지구력 달리기

5팀의 로테이션 도표 - 7/8 & 9/10 세 (예제)

팀	10분 훈련	10분 훈련	10분 훈련	10분 훈련	10분 훈련	10분 훈련	10분 훈련
팀1	F1	전력질주/허들	투창	메디신 볼	크로스 흡	장대 뛰기	지구력
팀2	F1	전력질주/허들	메디신 볼	투창	장대 뛰기	크로스 흡	지구력
팀3	크로스 흡	장대 뛰기	F1	전력질주/허들	메디신 볼	투창	지구력
팀4	장대 뛰기	크로스 흡	F1	전력질주/허들	투창	메디신 볼	지구력
팀5	메디신 볼	투창	크로스 흡	장대 뛰기	F1	전력질주/허들	지구력

6 팀의 운용 도표 - 7/8 & 9/10 세 (예제)

	6팀의 로테이션						
	각 10명의 6팀 간의 경쟁						
초시계	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'
팀							
1	레이스 1	레이스 2	크로스 흡	장대	메디신 볼	볼텍스	지구력
2	레이스 1	레이스 2	장대	크로스 흡	볼텍스	메디신 볼	지구력
3	크로스 흡	장대	메디신 볼	볼텍스	레이스 1	레이스 2	지구력
4	장대	크로스 흡	볼텍스	메디신 볼	레이스 1	레이스 2	지구력
5	메디신 볼	볼텍스	레이스 1	레이스 2	크로스 흡	장대	지구력
6	볼텍스	메디신 볼	레이스 1	레이스 2	장대	크로스 흡	지구력

훈련 단위 로테이션 : 9팀 - 7/8, 9/10세 (예제)

팀	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
1	스프린트 F1	스프린트 F1	스프린트 F1	사다리	크로스 흡	장대	투창	회전력 던지기	메디신 볼 뒤로	끝
2	스프린트 F1	스프린트 F1	스프린트 F1	크로스 흡	장대	사다리	메디신 볼 뒤로	투창	회전력 던지기	끝
3	스프린트 F1	스프린트 F1	스프린트 F1	장대	사다리	크로스 흡	회전력 던지기	메디신 볼 뒤로	투창	끝
4	투창	회전력 던지기	메디신 볼 뒤로	스프린트 F1	스프린트 F1	스프린트 F1	사다리	크로스 흡	장대	끝
5	메디신 볼 뒤로	투창	회전력 던지기	스프린트 F1	스프린트 F1	스프린트 F1	크로스 흡	장대	사다리	끝
6	회전력 던지기	메디신 볼 뒤로	투창	스프린트 F1	스프린트 F1	스프린트 F1	장대	사다리	크로스 흡	끝
7	사다리	크로스 흡	장대	투창	회전력 던지기	메디신 볼 뒤로	스프린트 F1	스프린트 F1	스프린트 F1	끝
8	크로스 흡	장대	사다리	메디신 볼 뒤로	투창	회전력 던지기	스프린트 F1	스프린트 F1	스프린트 F1	끝
9	장대	사다리	크로스 흡	회전력 던지기	메디신 볼 뒤로	투창	스프린트 F1	스프린트 F1	스프린트 F1	끝

부록 2

훈련 참가자의 안전

안전 문제는 유소년 육상 훈련을 계획할 때 매우 중요하게 고려되어야 할 문제이다.

일반 지침 :

- 안전한 훈련 구역 설치
- 도구의 안전성 (던지는 물체, 장대 등)
- 숙련된 심판
- 훈련의 매끄러운 진행

훈련	안전 수칙
전력 질주 / 릴레이	미끄럽지 않은 바닥, 안전한 배턴 / 부드러운 링 및 표식물
허들 / 릴레이	미끄럽지 않은 바닥, 안전한 배턴 / 부드러운 링 및 표식물, 지나치게 높지 않는 허들
혼합형	부드러운 매트리스, 안전한 표식물과 허들, 미끄럽지 않은 바닥
허들	미끄럽지 않은 바닥, 지나치게 높지 않는 허들, 결승 지점에서의 탁 트인 시야
8분, 1000m, 점진적 지구력 달리기	위험 부담 없는 트랙, 아이들의 상태에 항상 주의
모래위에서 점프	부드러우면서도 안전한 모래사장, 짧은 가속구간
점프	짧은 가속 구간, 트리플 점프의 능숙, 미끄럽지 않은 부드러운 바닥
장대 뛰기	장대는 최대 2.5m를 넘지 않고 위험하지 않게, 착지는 부드러운 곳에 (모래사장 등), 최소한의 기술적 숙련
투창	적당한 레벨의 투창 (위험이 없는), 훈련 멤버의 구성 및 조연의 적절성
회전력 던지기	적당한 던질 물체, 훈련 멤버의 구성 및 조연의 적절성
메디신 볼 던지기	적당한 무게의 볼, 등 뒤로는 아무것도 없어야 한다. (균형을 잃고 참가자 쓰러지는 것에 대비)