

제 3 장 도 약

1. 멀리뛰기 · 세단뛰기

1 정 확 한 폼 을 몸 에 익 히 면 기 록 은 더 욱 더 향 상 된 다

멀리뛰기·세단뛰기의 기본동작에 대해 머리로 이해할 수 있음에도 불구하고, 실제로는 잘못된 동작을 하고 있는 선수가 많다고 생각한다.

멀리뛰기선수를 지도 할 때 어떤 선수는 도움달기의 마지막 1보는 짧고, 신속하게, 힘을 넣어서 안 된다고 이해는 하고 있었지만, 실제로 3보의 기존동작을 정확한 동작으로 한 선수는 많지 않다 대부분은 잘못된 동작을 일반적으로 하고 있다. 그러나 선수들은 일단 올바른 동작을 이해하면 점점 좋은 움직임을 할 수 있게 된다.

약간의 개선이 반드시 다음의 기록으로 이어질 것이다. 이 예에서 알 수 있듯이 많은 사람은 기록을 향상시키는 계기가 잠자고 있는 것이다. 재미있다고 생각하지 않습니까? 본장에서 이와 같은 약간의 향상에 이어질 수 있는 멀리뛰기·세단뛰기의 기술(움직임)을 조언을 하고 싶다고 생각한다.

2 멀 리 뛰 기 · 세 단 뛰 기 에 공 통 되 는 포 인 터

우선 멀리뛰기·세단뛰기의 공통적인 중요한 것을 알아보자.

1) 바 른 자 세 를 취 하 고 있 는 가?

멀리뛰기에 임하는 경우와 세단뛰기에 임하는 경우에 먼저 기본이 되는 것은 올바른 자세를 하고 있는 가 이다.

- 배근이 바로 신전되었는가(그림 1).
- 무릎과 발끝이 정면을 향하고 있는 가(그림 2).

조주와 도움달기 시에 지면으로부터의 반발력을 놓치지 않고 받아 들여 그것을 사용하여 몸을 공중으로 날아가지 않으면 안 된다. 이때 척추는 그림1-①처럼 정확하게 수직으로 되는 것이 중요하다. 그림1-②처럼 척추가 휘어있는 즉, 축이 구부러진 상태에서는 지면에서 얻은 파워가 이어지지 않기 때문이다. 이것은 그림3의 예를 보면 잘 이해할 수 있을 것이다. 부러지지 않는 젓가락을 똑바로 떨어뜨리면 젓가락은 그림3-①처럼 지면의 반발로 인해 수직으로 반사된다. 그러나 중간에 접힌 젓가락을 떨어뜨리면 그림3-②와 같이 접힌 곳에서 파워가 분산되어 지면으로부터 반발을 사용할 수 없게 된다. 젓가락을 척추와 허리로 옮겨 보면, 왜 축이 휘어 있으면 힘이 달아나 버리는지 그 이유를 알 것이다.

또한 정면에서 보면 무릎과 발가락이 바깥쪽을 향해 있는 지, 얇은 지에도 주의해야 한다. 힘이 밖으로 분산되어 버리면 부상의 원인이 된다.

2) 모 두 도 약 을 이 미 지 하 고 실 시 하 자

워밍업의 조깅이나 체조, 달리기와 보강 등 도약연습 이외의 트레이닝에서 모두 멀리뛰

기· 세단뛰기와 결부하여 연습을 하자. 예를 들어, 스프린트 훈련을 할 때 ①조주의 자세, ②조주 때 팔치기, ③도움달기의 자세 등을 이미지하면서 실시하다. 「지금하고 있는 연습은 무엇을 위한 연습인가」라는 의식이 꿈을 이루어 주는 것이다. 연속적인 연습은 힘이 된다.

3) 경기 특성을 알자

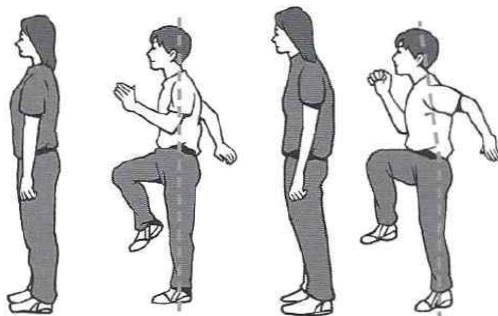
어느 정도, 멀리뛰기·세단뛰기를 경험하고 기록이 향상되면 종목의 경기특성을 인식하도록 하자. 예를 들어, 멀리뛰기에서 인 경우에, ①도움달기의 스피드를 마지막까지 떨어뜨리지 않고, ②마지막의 1보는 빠르고, 강력하게, ③착지는 발뒤꿈치를 앞으로 내세우는 등 이다. 한편, 세단뛰기의 경우 ①멀리뛰기와 같은 조주는 되지 않는다, ②도움달기는 러닝 그대로 앞으로 도약한다, ③점프는 반대다리의 멀리뛰기라는 의식으로("반대 다리로 도약 한다"가 아니라, 반대다리로 멀리뛰기를 한다는 이미지로 실시) 등의 점이다.

4) 기본이 중요하다

만약 지금 좋은 기록을 기록하고 있어도 기본을 소홀히 해서는 안 된다. 앞으로 더 좋은 기록을 늘리기 위해서는 초심으로 돌아가 기본동작의 연습을 반복하는 것이 중요하다. 기록은 언젠가 반드시 정체할 때가 있다. 그런 시기에도 기본동작의 반복연습이야말로 다음 도약의 열쇠가 된다.

5) 신체 밸런스를 생각한 트레이닝

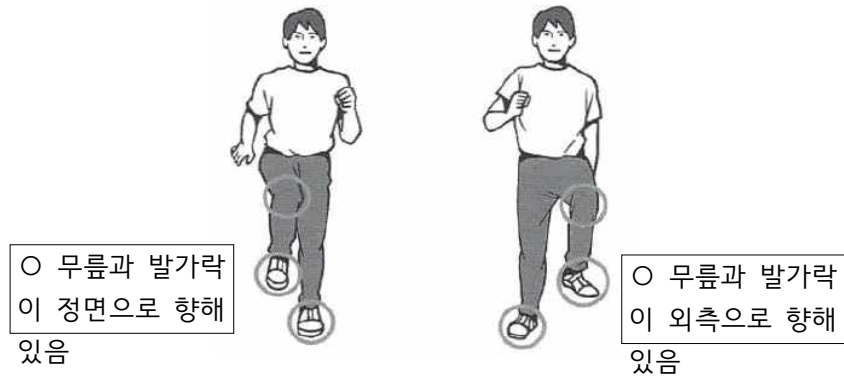
중학생과 고등학생은 기초 체력의 향상이 우선되어야 한다. 하나의 운동에 고정하지 말고, 여러 가지 동작을 도입하면서 기초체력향상을 목표로 하자. 예를 들어, 워밍업에서도 조깅뿐만 아니라 스킵과 뒤로 가는 운동(백 워크), 사이드 스텝, 손을 회전 시키면서 점프 등, 다양한 움직임을 넣도록 하자. 철봉이나 점프 운동 등을 도입하여 체력 트레이닝과 같은 형태로 실시하면 한층 플러스가 될 것이다.



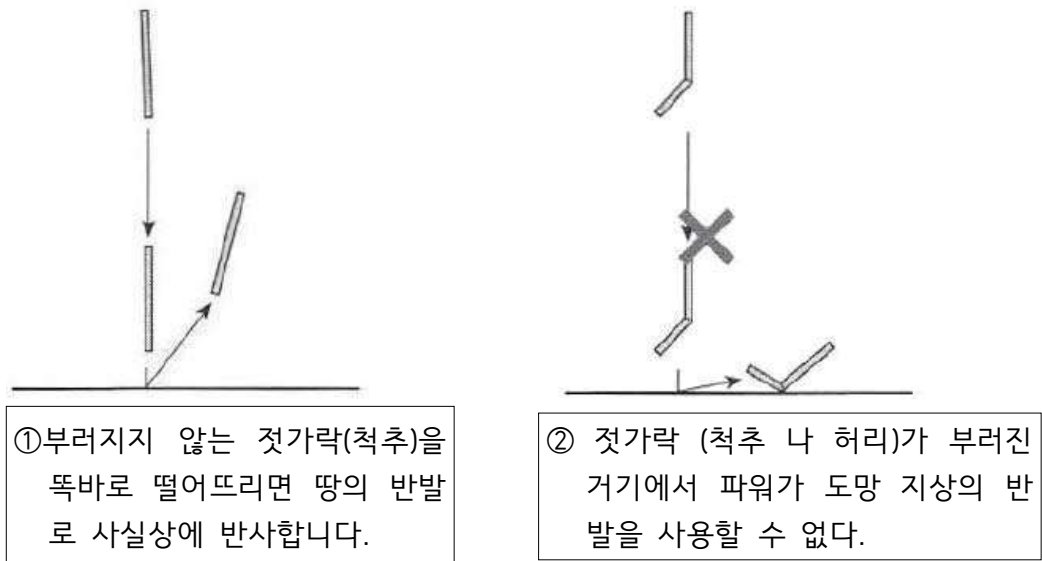
①정확한 자세

②등이 굽은 자세

<그림 1. 정확한 자세를 의식하자>



<그림 2. 무릎과 발가락의 방향에 주의>



<그림 3. 파워의 잃지 않는 착지, 잃는 착지>

3 멀리뛰기의 기술과 트레이닝

1) 마지막 들어가는 기술을 높이자

멀리뛰기에서 퍼포먼스의 키 라고 할 수 있는 것은 도움닫기에 들어가기 직전의 기술이다. 조주로 높은 스피드를 저하 없이 도움닫기를 하기 위해서는 도움닫기 직전이 되는 마지막 2보의 보폭은 「대→소」가 되는 것을 목표로 한다(그림 4). 그림 5와 같이 도움닫기 2보전의 보폭은 작고, 도움닫기 1보전을 크게 하면 도움닫기에 들어가는 스피드가 떨어지고, 파워를 하거나 허리(중심 위치)가 뒤에 남는 도약이 되고 마는 것이다. 연습 할 때, 도움닫기 2보전과 도움닫기 1보전의 지점에 각각 보폭이 「대→소」가 되도록 마크를 두고 그것을 기준으로 도움닫기를 할 수 있도록 연습하는 것이 좋다. 「크게·적게·도움닫기」로 계단을 뛰어 오르는 것과 같은 템포 업 하는 이미지로 실시하도록 하자.

2보로 올바른 움직임이 되면, 이번에는 도움닫기를 5보로 늘려 도움닫기 전의 2보에서와 같은 동작을 할 수 있게 하자. 또한 5보에서 올바른 움직임이 되면 8보로 늘려 같은 동작이 되도록 하자. 보수가 증가함에 따라 스피드가 빨라진다. 이 스피드에 뒤지지 않도록 마지막 2보의 「대→소」가 될 수 있도록 도움닫기를 하는 것이 중요하다(그림 6).

2) 도움닫기 기술을 높이자

① 올바른 도움닫기 자세를 마스터하자

조주로 높은 스피드를 떨어뜨리지 않고 정확하게 도움닫기를 할 수 있는 자세를 몸에 익히자. 그림 7은 올바른 도움닫기 자세를 한 동작이다. 옆에서 보면, 확실하게 다리부터 정수리까지 1개의 축이 만들어져 있고, 허리가 들어가 도움닫기 다리에 체중이 실려 있으며, 지면으로부터의 반력을 확실하게 받고 있는 것을 알 수 있다. 이 상태는 정면에서 보면 무릎이나 발목의 방향이 도움닫기 방향으로 향하고 있으며, 양 어깨와 허리에 비틀림이 생기지 않은 점 등으로 나타나고 있다. 올바른 도움닫기가 되어 있지 않으면 그림 8(a)~(f)와 같은 자세가 되어 버린다. 이러한 자세는 도움닫기와 착지 시 무릎이나 허리, 발목 등 신체에 큰 부하가 걸려 부상의 원인이 될 수도 있으므로 주의가 필요하다. 자신의 도움닫기 자세를 동영상으로 촬영하여 확인 해 보면 좋을 것이다.

② 조주부터 도움닫기까지 : 2보 조주 도움닫기부터 중간 조주 도움닫기로

조주부터 도움닫기 연습을 점차적으로 거리를 늘려 가면, 궁극적으로 전체 조주연습으로 이어가게 된다. 구체적으로는 다음과 같은 단계를 밟아 나가는 것이 좋다.

- 2보 조주 도움닫기 연습(11월경) : 올바른 동작을 확인하고 마스터하는 것을 목적으로 한다. 힘을 넣지 않고 실시한다.
- 5보 조주 도움닫기 연습(12~2월) : 조주를 약간 가지고 그 스피드를 이용하여 위쪽으로 점프한다.
- 8보 조주 도움닫기 연습(2~3월) : 더욱더 스피드가 빨라진 가운데 도움닫기를 실시한다. 2보, 5보 때보다 스피드가 붙어 있기 때문에 도움닫기 후에는 전방으로 점프하는 것을 의식하면 더 멀리 도약을 할 수 있다.
- 중 조주 도움닫기 연습(3~10월) : 시즌 중에 도입한다. 도움닫기위치를 확인하면서 실전을 이미지로 앞 방향으로 점프한다. 이와 같이 중간 조주에서의 도움닫기가 되면 도움닫기에 대한 동작은 완성되어 다고 할 수 있다. 스피드가 올라도 정확한 도움닫기가 될 수 있도록 되어 있기 때문에 전 조주에서의 도약도 할 수 있을 것이다.

3) 조주의 기술을 높이자

①스피드 곡선에서 본 좋은 조주

조주는 최대 속도로 도움닫기를 할 수 있도록 하는 것을 목표로 하지 않으면 안된다. 일반적으로 처음부터 도움닫기까지 지속적으로 가속해 나가는 조주(그림 9)가 이루어지는 것 외에, 조주 전반에 올라간 스피드를 떨어뜨리지 않고 유지시키는 구간을 거쳐

하반에 더욱 가속해 가는 조주(그림 10)도 있다. 후자의 경우는 조주거리가 길어지는 경향이 있으며 또한, 주력이 높은 사람에게 맞는 도움달기라고 말할 수 있다. 스피드 레벨과 등을 고려하면서 자신에게 맞는 방법을 선택하도록 하자. 피하고 싶은 것은 조주의 도중에 최대 스피드에 도달하여 도움달기 지점에서 스피드가 떨어지는 조주(그림 11)이다. 조주거리를 짧게 하여 최고속도가 떨어지기 전에 도움달기를 하도록 하며, 또는 스타트 직후에 스피드를 떨어 뜨려 점차적으로 가속하여 피크로 도움달기에 맞출 수 있도록 한다.

② 조주연습

조주연습으로서는 조주부터 도움달기를 이미지로 마지막에는 스피드를 떨어뜨리지 않는 조주를 신체에 익히는 것을 목표로 다음과 같은 연습을 실시하자.

• 빌드 업 주(그림 12).

스타트하여 5m마다 스피드를 올리고 40m 지점에서 최고 스피드에 도달하는 페이스 업을 해 나간다. 실시하는 시기의 기온에 따라 최고 스피드를 컨트롤하는 것이 포인트이다. 동계연습에서는 전력으로 실시하지 않고 70~80%로 실시하고, 기온이 올라가는 시즌 중에는 90~100%로 실시한다. 항상 실전의 도약을 이미지로 실시하는 것이 중요하다.

• 스피드 컨트롤 주(그림 13)

45m을 각 15m에 3등분한다. 스타트부터 첫 15m까지 가속하여 다음 15m에서 그 스피드를 유지하며 달리고, 마지막 15m에서 더욱더 스피드를 업시키고 45m지점에서 최고 스피드에 도달하도록 달린다. 중간지점에서 스피드가 떨어지지 않는 것이 포인트이다. 릴랙스하면서 스피드를 지속시킨다. 또한 첫 번째 구간에서 스피드를 너무 올리면 후반에 더욱더 스피드가 올리지 못하게 되는 것이다. 최고 스피드의 70~75% 정도를 기준으로 하는 것이 좋을 것이다.

③ 조주의 스타트

조주를 시작할 때는 정지 상태에서 움직이기 시작하는 세트 스타트와 몇 걸음의 보조 동작을 하고 나서 움직이기 시작하는 보행 조주를 포함해서 스타트로 구별할 수가 있다. 그러나 기술과 달리기가 아직 안정되지 않은 중·고등학생 연령대에서는 시합 등에서 기분이 고양되면 더욱더 보폭이 크게 되는 것이다. 그리하여, 리스크가 낮은 세트 스타트가 적합하다고 할 수 있다.

■ 세트 스타트

• 세트 스타트(그림 14)

정지 상태에서 스타트를 출발하는 방법이다. 달리는 보폭이 정확하기 때문에 조주와 도움달기가 안정되지만 스윙 스타트와 조주를 붙인 스타트와 비교하면 가속에 붙이기 어렵다고 말할 수 있다.

• 스윙 스타트(그림 15)

정지 상태에서 신체를 크게 후경 시키는 등 스윙 액션을 취한 후에 스타트를 끊는 방

법이다. 세트 스타트보다 가속은 쉽게 되지만, 스윙에 의해 1보째의 착지점이 틀어지기 쉽고, 도움닫기위치가 맞지 않을 수 있다.

■ 보행 조주가 있는 스타트

• 보행 스타트(그림 16)

몇 걸음 보행이나 스킵을 포함한 후에 스타트를 끊는 방법이다. 세트 스타트 보다도 가속을 하기 쉬지만 보행 조주의 단계에서 보폭이 달라지고 도움닫기 위치를 안정시키기 어려운 측면이 있다.

4) 공중 동작 기술

공중 동작은 도움닫기 동작부터 착지까지 연결하는 국면이지만 중학생과 고등학생의 단계에서 자연적인 흐름에 실시하면 충분하며 세부적인 기술연습을 실시할 필요는 없는 것이다. 그러나 너무 공중에서 밸런스가 무너지거나 착지에 들어가는데 불필요한 동작이 되거나 하는 경우 연습하는 편이 좋을 것이다.

주로 공중에서 다리와 손을 회전 히치 킥(가위 뛰기, 그림 17)과 공중에서 몸을 크게 뒤로 젖히는 젖혀 뛰기(그림 18)가 있습니다.

5) 착지 기술

외외로 간과하기 쉬운 것이 착지 기술이다. 착지 방법만으로 도약거리가 크게 바뀌어 버린다. 유효한 착지 기술을 습득하자.

① 이상적인 착지 란?

이상적인 착지를 이미지 할 때 호스에서 힘차게 물이 튀어 나가는 포물선을 생각하면 이해하기 쉬울 것이다. 이 물의 궤적은 멀리뛰기에 있어 신체중심의 궤적과 같기 때문이다. 그림 19에 나타낸 바와 같이 포물선의 낙하지점보다 뒤꿈치가 보다 멀리 착지할 수 있는(a)가 이상적이며, 반대로, 낙하지점보다도 도움닫기 발판에 가까운 쪽에 착지해 버리는 나쁜 착지(b)가 되게 되는 것이다. (a)와 (b)는 10~25cm 정도 기록에 차이가 나타나기 때문에 필히(a)와 같은 착지를 할 수 있도록 해야 할 것이다.

② 왜 나쁜 착지되어 버리는 것인가 ?

나쁜 착지가 되어 버리는 이유를 생각하는 경우에 그 이전의 국면에 이유가 있는 것이 대부분이다. 도움닫기를 한 후에 신체를 제대로 상승시킬 수 없는 상태로 공중 폼에 들어가면 착지 동작도 빨리되어 던져진 양발이 견디지 못하고 떨어진 예(그림 20)와 착지에서 앞뒤 다리가 흐트러져 버리는 경우, 공중에서 상체가 뒤에 남아 그대로 양발이 던져져 엉덩방아를 하거나 손을 뒤로 붙어 버리거나 하는 경우 등이다.

③ 그 자리 착지 연습

모래사장에서 그 자리에서 착지연습(그림 21)을 여러 번 실시하고, 발을 던져 뒤꿈치부터 착지하는 감각을 마스터하자. 실제적으로 조주를 하면서 실시하면 몸이 가속된 상태가 되기 때문에 뒤꿈치부터 착지 한 후 엉덩이가 뒤꿈치 부근에 미끄러져 붙는 것과 같은 착지가 될 수 있도록 되는 것이다.

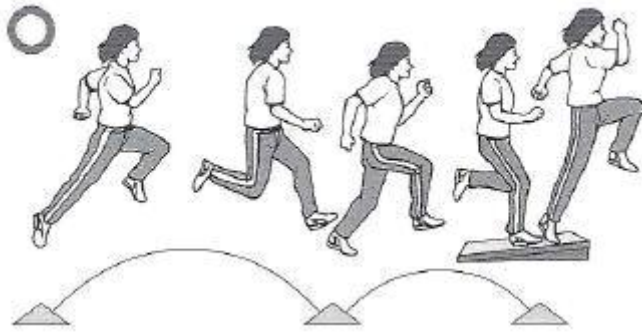


그림 4. 도움닫기 전 2보가 「대→소」

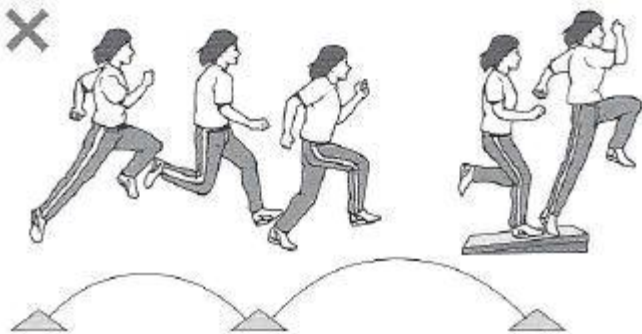
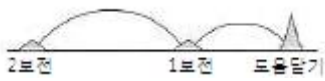


그림 5. 도움닫기 전 2보가 「소→대」



① 2보 조주 도움닫기 연습



② 5보 조주 도움 달기 연습



③ 8보 조주 도움닫기 연습

그림 6. 도움닫기 연습

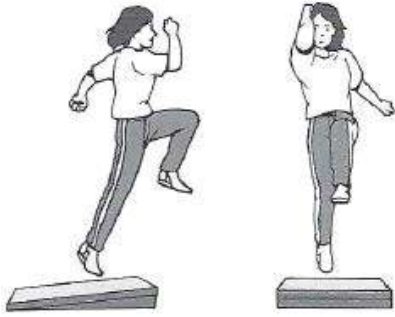
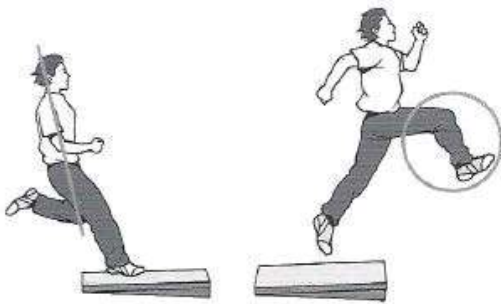
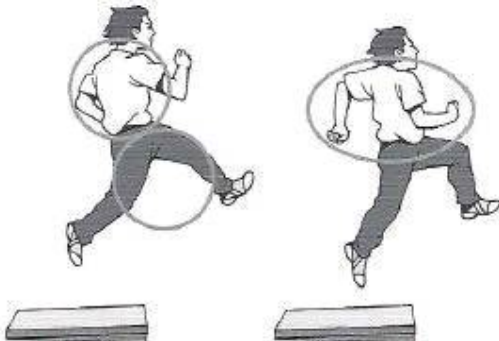


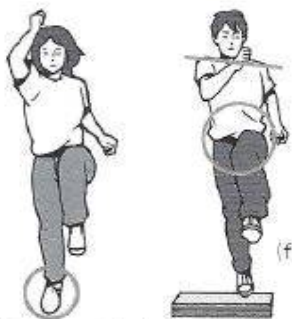
그림 7. 좋은 도움닫기 자세



(a) 후경을 많이 한 자세 (b) 도움닫기 시에 앞다리의 무릎이 열린 상태



(c) (d)
 (c) 축이 비틀어진 모양, 허리가 뒤로 쳐져 있고 무릎이 퍼져 있다.
 (d) 어깨와 팔이 쳐져 있다.



(e) (f)
 (e) 도움닫기발의 방향이 밖으로 향하고 있다.
 (f) 양 어깨의 라인과 허리가 꼬여 있다.

그림 8. 나쁜 도움달기 자세의 예

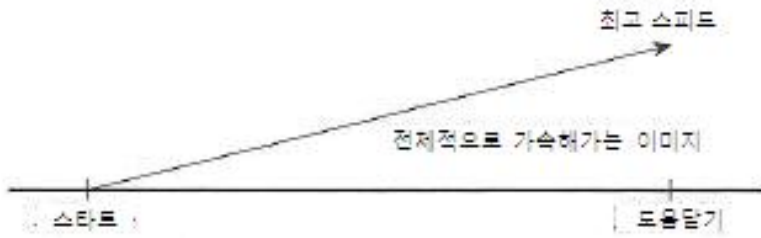


그림 9. 좋은 조주 ① : 스타트부터 도움달기까지 전체적으로 가속해 나감

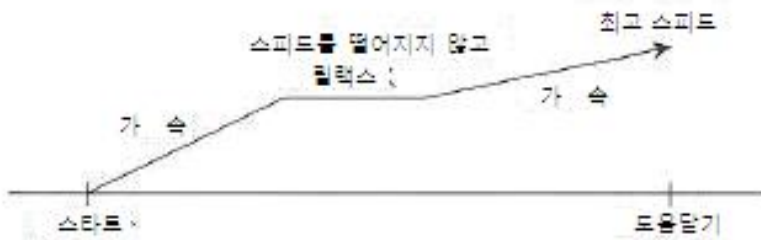


그림 10. 좋은 조주 ② : 전반과 후반의 2회, 스피드를 높임

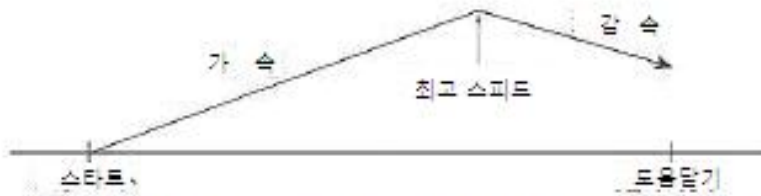


그림 11. 나쁜 조주 : 도움달기 전에 최고스피드가 떨어짐

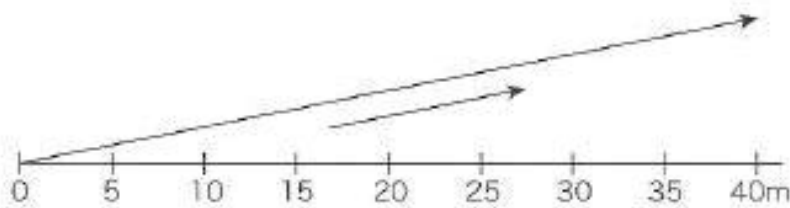


그림 12. 빌드업 주

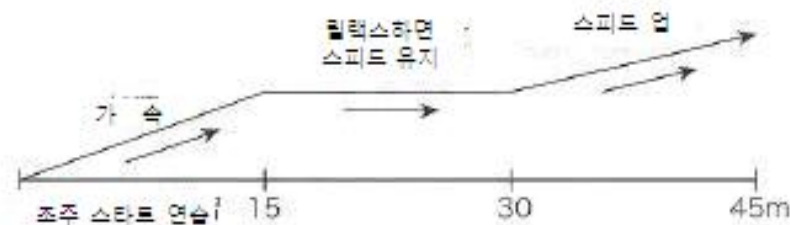


그림 13. 스피드 컨트롤 주

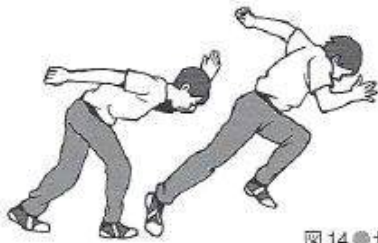


圖 14 ● 세트

그림 14. 세트 스타트



圖 15 ● 스윙

그림 15. 스윙 스타트

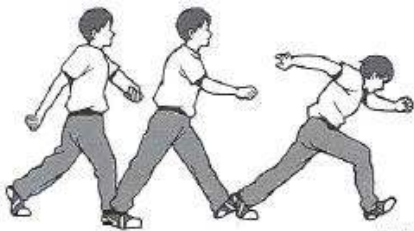


圖 16 ●

그림 16. 보행 스타트

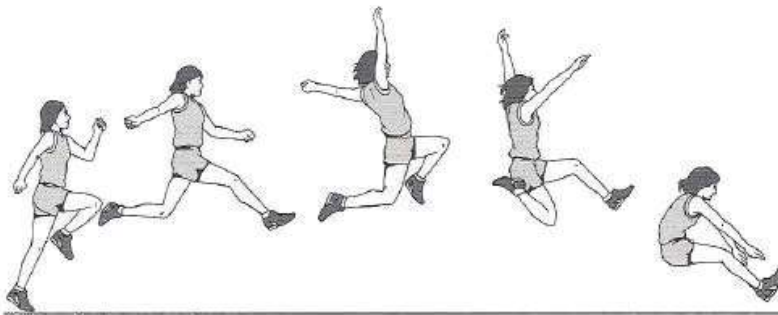


그림 17. 가위 뛰기

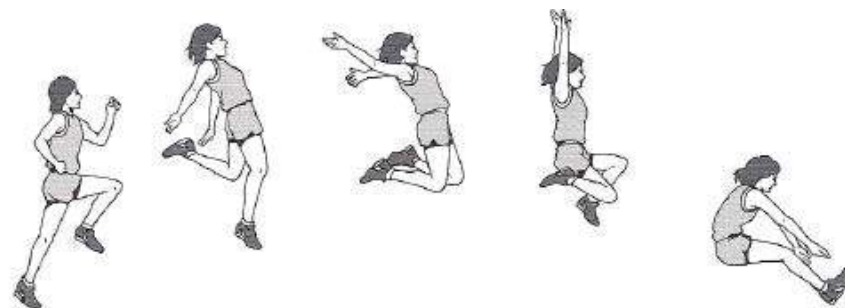


그림 18. 점혀뛰기



그림 19. 이상적인 착지 이미지

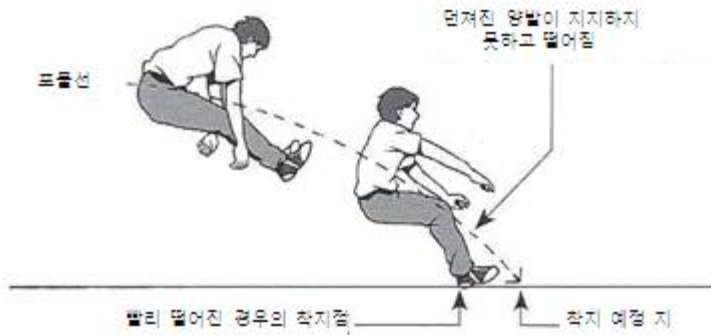


그림 20. 나쁜 착지를 발생하는 것

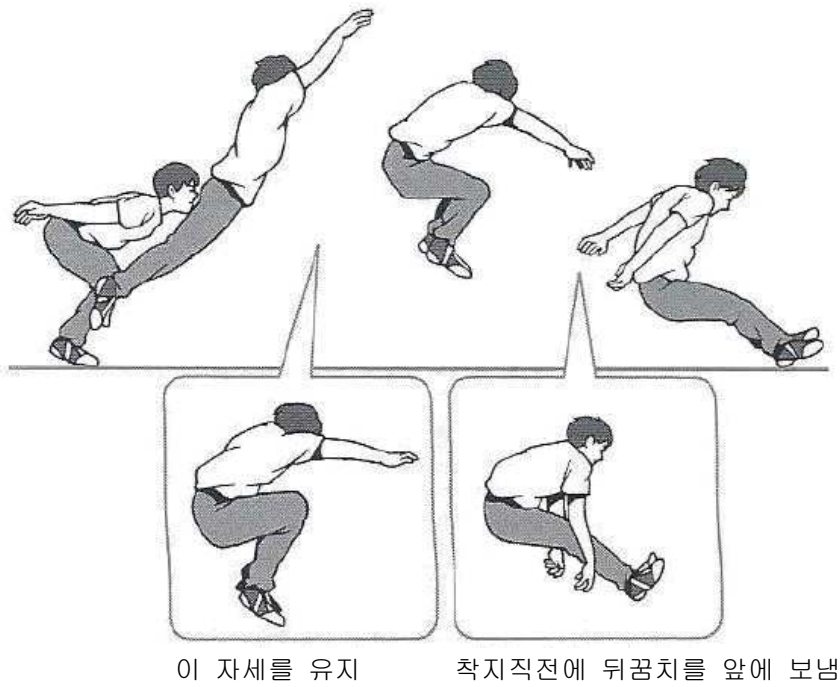


그림 21. 착지 연습

4 세단뛰기의 기술과 트레이닝

같은 수평 도약종목으로서 멀리뛰기와 함께 거론되는 것이 세단뛰기이지만 실제로 조주기술과 도약기술이 멀리뛰기에서 요구되는 것과는 다르다. 기술할 수 있는 한계가 있어 여기서는 세단뛰기에서 요구되는 기술과 트레이닝 방법을 기본적인 것에 맞추어 설명하고자 한다.

1) 세단뛰기의 조주·도약기술

그림22와 같이 세단뛰기는 한 번의 도약으로 끝나는 멀리뛰기와는 다르게, 흡(①~⑤), 스텝(⑥~⑩), 점프(⑪~⑮)의 3가지 도약을 끝까지 스피드를 떨어뜨리지 않고 실시해야 할 필요가 있기 때문에 "보다 크게 앞으로" 이동이 필요하다. 따라서 조주부터 도움닫기에 걸친 기술도 멀리뛰기와는 다르며, 러닝 그대로 도움닫기에 들어가는 형태가 된다. 다음에는 흡, 스텝, 점프의 기술 포인트를 설명하고자 한다.

① 흡

낮은 각도로 도움닫기를 하는 것이 중요하다. 멀리뛰기처럼 높은 각도로 도움닫기를 하면 같은 발로 착지 할 때 충격이 크고, 다음 단계로의 이행이 어려워지거나 경우에 따라서는 계속적으로 점프를 하지 못하는 경우가 생기게 되기 때문이다. 도움닫기 각도를 낮게 하여 도약하면 끝까지 스피드를 유지하기 쉬워진다. 연못에서 소금쟁이가 툭툭 뛰는 것과 같은 이미지를 그리면 좋다.

② 스텝

흡과 같은 발로 착지하고 도움닫기를 한다. 러닝 스타일(팔을 흔드는 것과 같이 양팔을 움직이는 방법)에서도 더블 스타일(양팔을 같이 움직이는 방법)이라도 흡에서 들어 올린 팔과 다리를 착지에서는 가능한 뒤로하여 도움닫기에서는 가능한 움직이게 하면 최대의 효과가 있다. 흡에서 다음 단계로 진행할 때 공중에서는 그 자세를 유지하고 부유하는 이미지로 하는 것이 중요하다.

③ 점프

흡과 스텝에 의해 스피드가 떨어진 상태에서 실시하는 반대 다리의 멀리뛰기라고 생각하면 좋을 것이다. 흔들려 올린 다리와 양팔을 충분히 사용하여 스텝보다 높은 각도로 공중으로 점프하는 것이 중요하다. 공중 자세는 찢혀 뛰기를 하는 선수가 많지만, 가위 뛰기를 하고 있는 선수도 볼 수 있다. 밸런스 좋게 착지하는 것에 유의하자.

2) 세단뛰기 점프의 도약 배분

세단뛰기의 3번의 도약은 초보자 단계에서는 이른 점프(3회 점프가 거의 같은 거리)를 목표로 하는 것이 도약하기 쉽다고 말할 수 있다. 그러나 더 기록을 향상시켜 나가고 싶은 경우에는 스텝이 전체 도약 거리의 30% 전후로, 또한 점프가 흡보다 약간 길어지도록 각 도약의 거리를 조정해야 한다.

피하고 싶은 것은 흡을 많이 뛰어 버리는 것이다. 흡에서 뛰어 너무 도약하면 스텝과 점프가 엉덩이가 움츠러져서는 안된다. 흡의 도움닫기는 멀리 점프하는 것만을 고집하지 말고 스텝과 점프와의 밸런스를 생각하고 이상적인 점프가 될 수 있도록 연습을 해야 할 것이다. 그림 23은 14m80을 도약한 경우의 각 도약배분을 나열한 것이다.

3) 기본적인 도약 연습 : 바운딩

세단뛰기의 도약을 위한 기본 중의 기본이 되는 트레이닝으로 바운딩을 소개한다. 바운딩은 도약종목의 기본 트레이닝으로 스피드, 도약력과 신체 밸런스를 더 높이는 효과가 있다. 물론 멀리뛰기에서도 필요하며 효과적이다.

① 바운딩(그림 24)

5m 조주를 후에 좌우 교대하여 도약을 한다. 다리의 스윙과 무릎을 앞으로 당기는 것에 주의를 하자. 지지다리는 지면을 적극적으로 잡아, 뒤로 누르다는 이미지를 가지자. 또한 공중에서의 밸런스를 생각하여 상체를 잘 일으켜 허리가 들어간 상태로 실시하도록

하자.

② 호핑(그림 25)

5m 조주를 한 후에 같은 다리로 호핑을 계속 도약하는 것이다. 지지다리는 지면을 킁한 후에 뒤꿈치를 엉덩이에 붙이는 것과 같이 당기는 이미지가 중요하다. 팔로 밸런스를 잡고 끝까지 스피드를 떨어뜨리지 않고 유지하도록 한다.

③ 투원 흡 연속

5m 조주를 한 후에 흡과 스텝을 조합하여 도약하는 것이다. 궤적으로 「좌·좌·우·좌·좌·우·····」로 반복하고, 이것이 끝나면 「우·우·좌·우·우·좌·····」로 반대도 마찬가지로 실시한다.

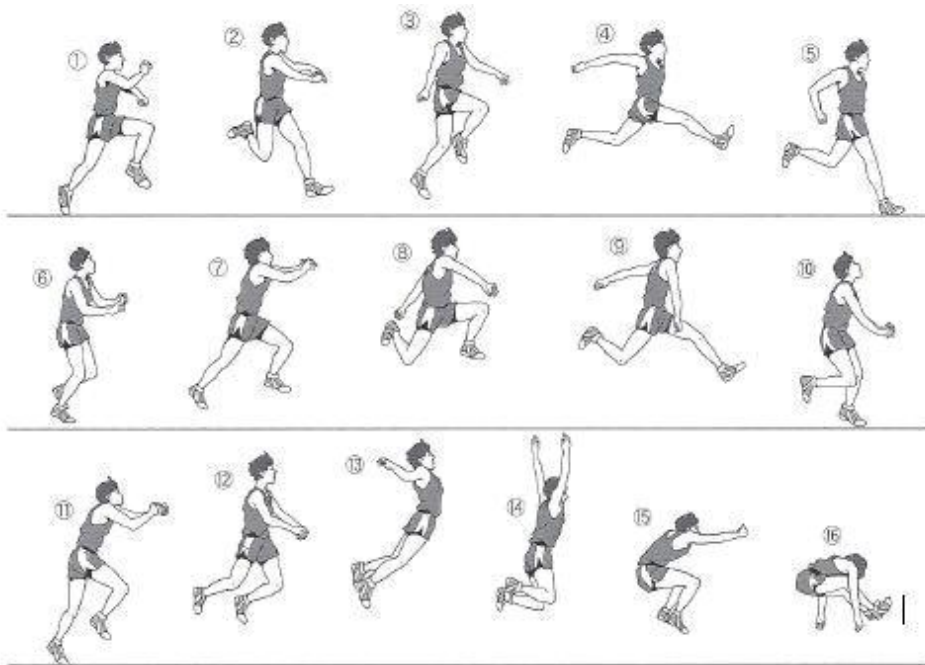


그림 22. 세단뛰기의 운동 국면

이른 점프 (초심자용)	4m95	4m90	4m95
이상적점프 (중·상급용)	5m00	4m60	5m20
홀이 넓음 (나쁜예)	5m80	4m00	5m00

그림 23. 14m 80을 뛴 선수의 도약 배분

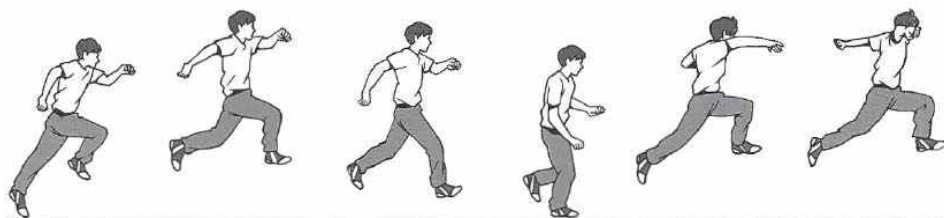


그림 24. 바운딩

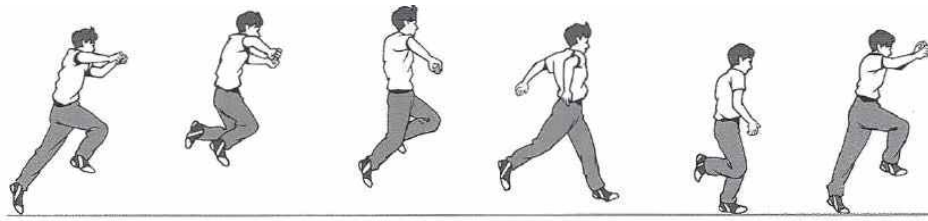


그림 25. 홉핑

4) 세단뛰기의 전문연습

마지막으로 세단뛰기를 위한 보다 전문적인 도약연습을 소개한다. 이 방법은 보다 실전의 경기에 가까운 움직임 속에서 도약 기술을 높여 갈 수 있다. 점프의 거리가 항상되지 않고, 아니면 도움닫기 발과 반대의 발로 도움닫기를 하지 않으면 안되고, 점프의 도약이 잘되지 않는 선수에게 추천하고 싶은 연습이다.

① 조주 + 홉·런(그림 26)

홉에 들어가는 연습이다. 20~30m의 조주부터 큰 홉을 한 후 달려 나가는 것이다. 서서히 조주 스피드를 높여 실시하도록 한다.

② 조주 + 홉·2런·스텝·런(그림 27)

스텝의 연습이다. 20~30m의 조주부터 큰 홉을 실시하고, 2보 달린 후 스텝을 하고 달려 나가는 것이다. 공중에서 부유 감각과 밸런스에 주의하자. 서서히 조주 스피드를 높여 실시하도록 한다.

③ 조주 + 홉·3런·점프(그림 28)

점프 연습이다. 20~30m의 조주부터 큰 홉을 실시하고, 3보 달린 후 점프를 한다. 점프는 스텝보다 높게, 멀리뛰기를 한다는 이미지로 실시하자. 서서히 조주 스피드를 높여 실시하도록 한다.

④ 조주 + 스텝·점프(그림 29)

스텝과 점프의 연습이다. 20~30m의 조주부터 큰 스텝을 실시하고, 점프를 한다. 점프는 스텝에 의해 받은 충격에 지지 않고 실시하도록 하자. 서서히 조주 스피드를 높여 실시하도록 한다.



그림 26. 조주 + 홉·런

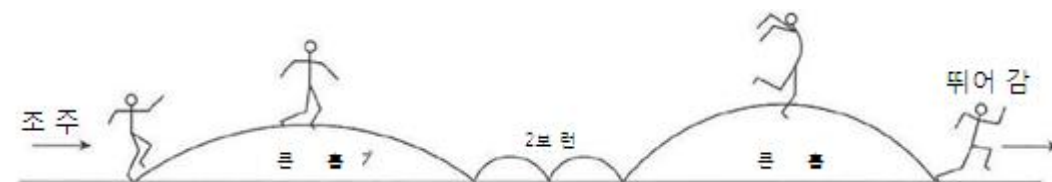


그림 27. 조주 + 홉·2런·스텝·런



그림 28. 조주 + 흡3런·점프

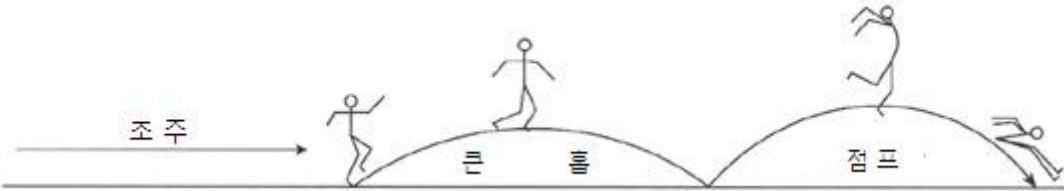


그림 29. 조주 + 흡3런·점프