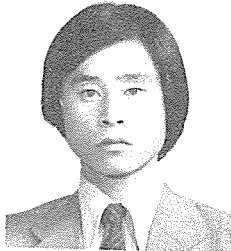


취미건강



홍기만

■ 성정여고 체육교사
■ YMCA지도부 강사

트램폴린

지구력, 신체조절, 신체조절력,
공간평행감각력등 키워

트램폴린(Trampoline)의 운동은 서커스의 공중 그네가 지니고 있는 위험을 막기 위해서 핵떡 모양의 안전 그물의 사방을 강하게 당겨 그 위의 공중에서 할 수 있는 운동·기술 및 연기를 마음대로 안전하게 실시할 수 있도록 만든 기계 제조 종류의 하나이다. 아직은 다른 스포츠 종류에 비해 잘 알려져 있지 않지만 운동의 특성, 효과, 흥미도를 비교해 볼 때, 멀지 않아 우리 주변에서 쉽게 대할 수 있지 않을까 생각된다.

우선 트램폴린 운동의 특성과 효과를

살펴보면, 기구를 이용해서 도약하는 운동이니 만큼 지면에서 점프 하는 것보다 보통 3~5배의 높이로 도약할 수 있다. 그리고 그 도약의 상태인 공중에서 공간 동작을 이용해 개인이 하고 싶은 운동 동작 및 기술을 마음대로 할 수 있는데 특성이 있다.

예를 들어 말하자면, 다이빙을 할 때 스프링 보드를 이용함으로써 높은 곳에서 뛰어내리는데 공간에서의 채공시간이 길어 질 수 있기 때문에 어떠한 동작이라도 마음대로 할 수 있는 것과 같이 이

운동도 트램폴린을 이용함으로써 보다 높게 점프하면서 여러가지의 동작을 쉽고 재미있게 배울 수 있다.

기술의 종류와 난이도를 살펴보면, 정확하게 말할 수는 없지만 수백가지의 기술이 있다. 그러나 다이빙보다 위험도가 낮기 때문에 1개월정도 배우면 연속 뒤펀뛰기, 다리 모아 뛰기, L자 점프 몸틀기(360°, 720°) 무릎 얹기, 뛰어내리기 등을 할 수 있고 2~3개월정도면 앞공중 돌기, 뒷공중 돌기 등을 자유자재로 하고 4~6개월정도면 어려운 종목도 할 수 있어 기초 종목 동작과 연결시켜서 하나의 연기(작품)를 구성할 수도 있다. 또한 이 운동을 하면 신체활동을 통하여 신체의 각부위를 골고루 발달시키는 동시에 결단성과 용기력 사교력이 길러지며 스포츠 활동의 기본 체력 요소인 지구력, 순발력, 유연성 신체 조절능력, 등의 운동 감각이 발달되기 때문에 어떠한 스포츠 종목을 배우든 해도 다른 사람보다 효과적으로 빨리 배울 수가 있다. 다만 운동할 수 있는 시설과 장소가 빈약하여 쉽게 배울 수 없고, 처음 배우는 사람들은 보조자나 지도자의 지도를 받아야 함으로 조금의 불편은 있다 하겠다.

이제, 트램폴린 운동 종목을 처음 대하거나 앞으로 배울 사람들을 위해 트램폴린의 역사, 기구의 종류 경기 방법 등을 소개하겠다.

트램폴린이라고 하는 말은 이탈리아 어원으로 건너나 연기한다는 뜻이며 이 운동은 1860년경 프랑스의 레오타르(Leotard)가 서커스의 공중 그네 연기 중 단

원들의 위험을 막기위해서 안전 그물을 사용했다 한다. 그 뒤 이것을 이용해서 무엇인가 재미있는 운동을 할 수 없을까 하고 생각한 끝에 안전 그물의 사방을 강하게 당기고 그 위에서 뒤펀뛰기(Jump), 몸틀기, 공중회전 등의 운동을 실시했다. 이와같이 시작된 트램폴린은 일반적인 것으로 유럽에서 미국으로 전파되었다.

현재의 트램폴린은 1935년, 미국의 조지 니센(Nisse .C)이 바운싱베드를 고안하여 단지 뛰어 오르는 운동만이 아니라 이것에 의해서 힘, 지구력, 신체 조절력, 공간 평행 감각력 등을 기르기 위해서 웬만한 무게를 지탱할 수 있는 튼튼함과 연기자야 무게를 더해 그로 인해 쉽고, 연기자가 바라는 점프의 높이를 얻어 공중에서의 동작 및 연기를 할 수 있는 안전하고 다루기 편한 기구를 완성, 이것을 트램폴린이라고 이름 붙였다.

현재 국제 경기로서는 1964년 런던에서 제1회 세계 오픈 선수권 대회가 열려 계속 행하여지고 있으며 우리나라에서는 1970년 초에 보급되었으며 경기는 없지만 학교 및 사회 체육 기관에서 많은 사람들이 배우고 있어 쉽게 보급, 발전되리라 믿는다.

기구의 종류는 사용하는 목적에 따라 알맞은 규격의 것을 선택하여 사용하는 게 효과적이다.

㉠ 레귤레이션 트램폴린 - 두 겹의 고무 케이프 100본으로 틀에 베드를 쳐서 강도의 바운드를 발휘한다. 틀 크기는 4.5m×2.7m, 베드 크기는 3.6m×1.8m, 높이는 90cm.

㉡ 팻트램폴린 - 강철제의 스프링 100

본으로 베드를 쳐서 옥외에 갖추는 경우에는 지면을 얇게 파고 그 둘레에 나무들을 단다. 이것은 베드와 지면이 같은 높이기 때문에 안전하다. 틀 크기는 4.5m × 2.7m, 베드 크기는 3.6m × 1.8m

㉠ 리틀 트랩폴린 - 베드는 고무 케이프로 쳐져 있어 다루기가 손쉬워 침대로도 이용된다. 틀 크기는 2.1m × 1.8m, 베드 크기는 1.4m × 1.4m 높이는 62cm

㉡ 어큐어다이버 - 폴 가에 놓고 뛰어들 때의 발판으로 사용한다. 베드는 24본의 스프링에 의해서 쳐지고 뛰어들기에 알맞도록 앞으로 비스듬히 되어 있다.

트랩폴린의 기술방법은 정지를 쉬지 않은 전회운동이 아니면 안된다. 전회는 전방후방의 형식을 취하고 다른 가치 있는 동작의 구성을 포함하지 않으면 안된다. 규정연기와 자유연기를 하며 그 합계점에 따라서 순위를 결정한다. 채점은 4명의 심판원에 의해서 매겨지며 그 최고와 최저의 점수를 제외하고 중간의 두개 점수의 평균점이 그 경기자의 득점으로 된다. 자유연기의 뽀뽀기 횟수는 남녀 다 10회로 한다.

연기에서의 채점방법은 0에서부터 10점까지로 하고 0.1점 단위로 세분해서 채

점한다. 중간의 두 개의 점수차는 다음의 한계를 넘을 수 없다.

㉢ 평균점이 9.50과 그 이상에 있을 경우.....0.2

㉣ 평균점이 8.50과 9.45의 사이에 있을 경우.....0.3

㉤ 평균점이 7.00과 8.45의 사이에 있을 경우.....0.5

㉥ 그 외의 경우.....1.0

채점상의 일반규칙을 알아보면 다음과 같다.

㉦ 베드의 중앙에 위치하여 중심의 신호로 기량을 개시한다.

㉧ 예비 뽀뽀기의 횟수는 제한하지 않지만, 스트레이트 바운드에 한한다. 연기를 중단했을 때의 재개를 위한 예비 뽀뽀기도 같다.

㉨ 모든 뽀뽀기는 보조자 없이 실시하지 않으면 안된다. 단, 위험방지를 위해 트랩폴린의 둘레에 4명까지의 보조자 배치가 허용된다.

위에서 같이 서술된 트랩폴린이라는 운동은 많은 사람들이 쉽게 좁은 공간을 이용해서 취미로 행할 수 없는 운동이자 자신의 건강을 보호하는데 가장 이상적인 운동이라고 필자는 생각한다.

간디스토마 검진 및 치료기간

2월부터 7월까지

■ 날로 먹는 민물고기

간디스토마 감염된다

■ 한국기생충박멸협회