

NEW

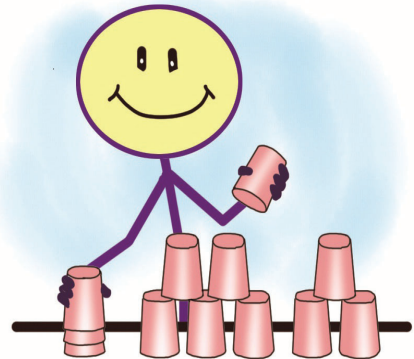
스포츠

S p o r t s

스포츠 스택킹(Sport Stacking)

① 개요

스포츠 스택킹(Sport Stacking)은 1980년대 초반 미국 캘리포니아 지방에서 처음으로 시작되었다. 최초에는 단순한 형태의 컵쌓기 놀이가 1990년 유명 TV쇼 '투나잇쇼(Tonight Show)'를 통하여 소개 되면서, 스포츠 스택킹에 대한 관심이 증가하기 시작하였다. 당시 콜로라도의 초등학교 교사였던 밥 파크스(Bob Fox)는 이것을 교육적인 목적으로 개발하였다.



② 경기 요약

스포츠 스택킹은 12개의 스피드 스택스 컵을 다양한 방법으로 쌓고 내리면서 집중력과 민첩성을 겨루는 스포츠이다. 경기 종목으로는 3-3-3/3-6-3/사이클/더블/시간 기록 3-6-3 릴레이 등이 있다.


③ 경기 도구

| | | |
|------------|---|--|
| 컵 |  | 스포츠 스택킹을 위해 특별히 제작된 컵을 사용한다. |
| 스택 매트 |  | 스태커가 최적의 경기력을 발휘할 수 있도록 제작되어야 한다. |
| 토너먼트 디스플레이 |  | 스택 매트와 연결되어 스태커의 기록이 먼 거리에서도 확인 가능하도록 시간 기록을 보여주는 장비이다. 또한 1/100초까지 정확한 시간 측정을 할 수 있어야 한다. |

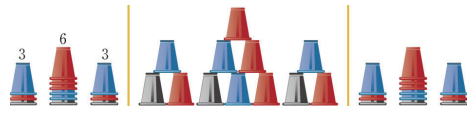
4 경기 방법

- 업 스택과 다운 스택으로 구성된다.
- 반드시 오른손과 왼손을 한번씩 번갈아 사용하여 스택킹한다.(오른손부터 사용, 마지막에는 반드시 오른손만 사용)
- 왼쪽에서 오른쪽 방향으로 업 스택을 마치고, 다시 왼쪽부터 오른쪽으로 다운 스택한다.

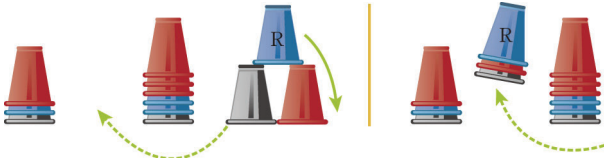
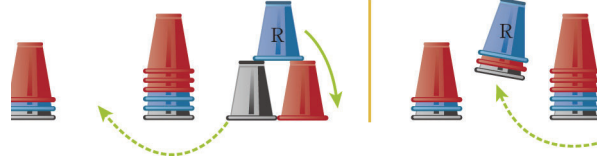
– 3-3-3 스택(The 3-3-3 Stack) : 각각 3개의 컵으로 이루어진 3번의 스택킹을 왼쪽에서 오른쪽으로, 혹은 오른쪽에서 왼쪽으로 쌓고 내리는 경기이다.

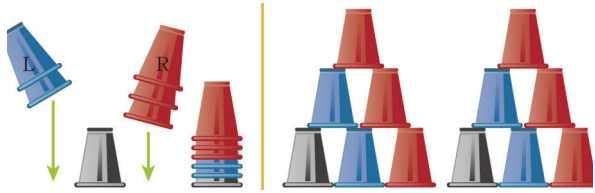

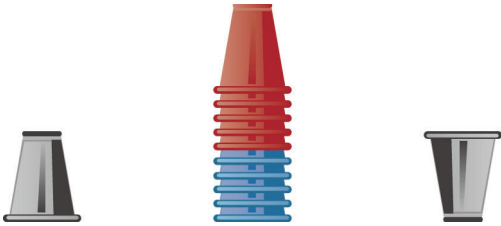
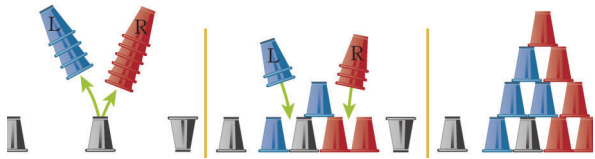

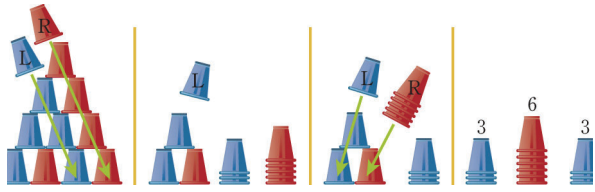
| | | |
|-------------|---|---|
| 3-3-3 쌓기 |  | <ol style="list-style-type: none"> 1. 겹쳐 쌓인 3개의 컵 3묶음을 둔다. 2. 각 묶음을 왼쪽에서 오른쪽으로 쌓아 올린다. 3. 왼쪽에서 오른쪽으로 내려 쌓는다. |
|-------------|---|---|

– 3-6-3 스택(The 3-6-3 Stack) : 왼쪽에 3개, 가운데에 6개, 오른쪽에 3개의 컵이 놓여져 있다. 3번의 스택킹을 왼쪽에서 오른쪽으로, 혹은 오른쪽에서 왼쪽으로 쌓고 내리는 경기이다.

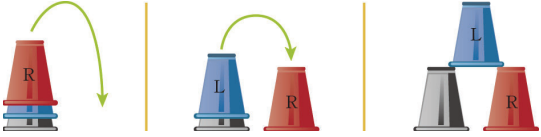
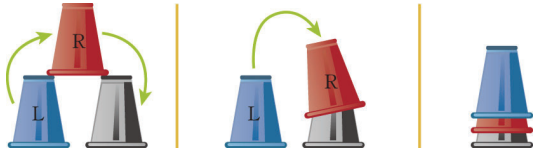
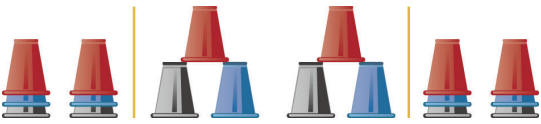
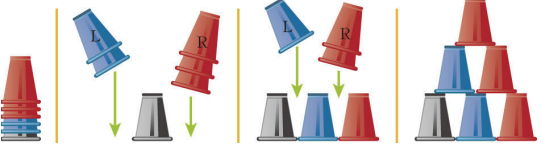
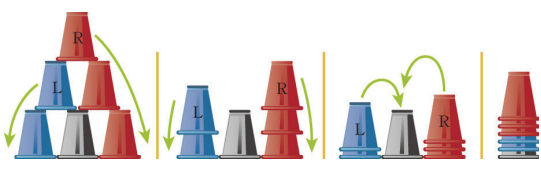
| | | |
|-------------|---|--|
| 3-6-3 쌓기 |  | <ol style="list-style-type: none"> 1. 겹쳐 쌓인 컵을 3개, 6개, 3개 놓고 시작한다. 2. 왼쪽에서 오른쪽으로 3개, 6개, 3개를 피라미드로 놓는다. 3. 다시 같은 방법으로 내려 쌓아 원래 상태를 만든다. |
|-------------|---|--|

– 사이클 스택(The Cycle Stacks) : 3-6-3 스택킹, 6-6 스택킹, 1-10-1 스택킹이 차례대로 결합된 스택킹 경기이다. 스택커들은 반드시 3-6-3이 다운 스택킹 되어진 상태로 경기를 마무리 하여야 한다.

| | |
|--|--|
| 1. 3-6-3으로 쌓아 올리기 |  |
| 2. 내려쌓고 겹쳐쌓인 3-6-3으로 만들고, 겹쳐쌓인 6-6으로 바꾸기 |  |

| | |
|--------------------------------|--|
| 3. 6-6 쌓아 올리기 |  |
| 4. 6-6 내려쌓고, 겹쳐쌓인 1-10-1으로 바꾸기 |  |
| 5. 2개의 날개컵 놓기 |  |
| 6. 10개 쌓아 올리기 |  |
| 7. 뒤집어서 날개컵 꼭 찍기 |  |
| 8. 10개를 내려쌓고 겹쳐 쌓인 3-6-3으로 끝내기 |  |

5 연습 방법

| | | |
|--------|---|--|
| step 1 |  | <ol style="list-style-type: none"> 1. 3개의 컵을 겹쳐 쌓아놓고 시작한다. 2. 제일 위에 있는 컵을 오른손으로 옮기고 바닥에 있는 컵 옆에 둔다. 3. 가운데 있던 컵을 왼손으로 꼭대기에 놓는다. |
| |  | <ol style="list-style-type: none"> 4. 오른손을 꼭대기컵 옆에 두고, 왼손을 아래층 컵 옆에 둔다. |
| step 2 |  | <ol style="list-style-type: none"> 1. 겹쳐 쌓인 3개의 컵을 2개 둔다. 2. 왼쪽 묶음을 먼저 쌓고 나서 오른쪽 묶음을 쌓는다. |
| step 3 |  | <ol style="list-style-type: none"> 1. 6개의 컵을 겹쳐 쌓아놓고 시작한다. 2. 오른손으로 3개의 컵을 잡아 들고 나서 왼손으로 2개의 컵을 들어 하나씩 내려놓는다. 3. 남겨둔 컵의 오른쪽에 오른손 가장 아래 있는 컵을 놓고, 남겨둔 컵의 왼쪽에 왼손 가장 아래 있는 컵을 놓는다. 4. 오른손의 다음 컵을 바닥층 가운데와 오른쪽 컵 사이에 놓고, 왼손의 다음컵을 그 옆에 둔다. 오른손의 마지막 컵을 꼭대기에 쌓는다. |
| |  | <ol style="list-style-type: none"> 1. 오른손은 피라미드 오른쪽에 왼손은 피라미드 왼쪽에 둔다. 2. 동시에 오른손을 오른쪽으로 끌어내리고, 왼손은 왼쪽으로 끌어내린다. 3. 오른손으로 오른쪽 3개의 컵을 잡고, 왼손으로 왼쪽 2개의 컵을 잡아 6개의 겹쳐 쌓인 상태로 돌아온다. |

6 수업방법

- 학생간 기록을 측정하여 순위를 구분한다.
- 순위를 참조하고 모듬을 구성한다.(모듬 전체 기록의 합이 비슷하도록)
- 모듬별 경기를 진행한다.
- 3-3-3, 3-6-3, 사이클의 3개의 종목을 위와 같은 방식으로 진행한다.
- 학생들에게 충분히 연습할 시간을 제공하고, 학생들이 준비되었을 때 도전할 수 있도록 한다.
- 기록이 좋지 않은 학생들이 소외되지 않도록 분위기를 유도한다.