

# 학생승마 프로그램 세부내용(전주승마장)

구 분	말체험 학습시간		기타	프로그램 세부내용	비고
	기승	기승 외			
1일차	0분	20분	40분	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 승마이론수업 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 승마안전수칙 및 올바른 승마자세</li> <li>- 말의 3종보법 및 부조의 설명</li> <li>- 승마예의 및 복장설명</li> </ul> </li> </ul>	
2일차	20분	30분	10분	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 말의 몸 설명</li> <li>○ 마필손질 및 수장법</li> <li>○ 마필 장안, 굴레 씌우기 및 장안</li> <li>○ 말 끌기 및 기승과 하마법 실습</li> </ul>	
3일차	30분	20분	10분	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 말 끌기 및 기승과 하마법 실습</li> <li>○ 올바른 승마 자세 실습</li> <li>○ 전진과 정지, 방향전환</li> <li>○ 평보(WALK)-4절도</li> </ul>	
4일차	40분	10분	10분	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 평보(WALK)-4절도</li> <li>○ 평보(WALK)-단체운동 간격유지</li> </ul>	
5일차	40분	10분	10분	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 좌속보(SITTING TROT)-2절도, 말위에서 균형잡기</li> </ul>	
6일차	40분	10분	10분	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 좌속보(SITTING TROT)-2절도, 밸런스 및 리듬, 추진방법</li> </ul>	
7일차	40분	10분	10분	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 경속보(RISING TROT)-2절도, UP, DOWN 연습</li> </ul>	
8일차	40분	10분	10분	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 경속보(RISING TROT), 발전된 경속보</li> </ul>	
9일차	40분	10분	10분	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 평보와 속보 전환 - 이행 연습</li> </ul>	
10일차	40분	10분	10분	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 평보와 속보 전환 - 이행 연습</li> <li>○ 포니3 기승능력인증제 평가</li> </ul>	

# 학생승마 프로그램 세부내용(완주공공승마장)

구 분	말체험 학습시간		프로그램 세부내용	장 소
	기승	기승 외		
1회차	안전사고 예방 교육 및 이론수업		○ 안전사고 예방 교육 및 기초 승마이론	2층 교육실
2회차	마장구 명칭 익히기 말과의 교감		○ 마장구 명칭, 조립 착용 여부 익히기(굴레 안장) ○ 말과의 교감(당근/각설탕 주기), 말 끌기(1인, 2인 끌기)	2층 교육실 & 마사동
3회차	30분	10분	○ 기승, 하마하는 방법 ○ 기승 시 올바른 자세 및 출발, 정지 부조	실내마장
4회차	30분	10분	○ 출발, 정지 반복연습 ○ 간격 유지하며 평보로 이행하기, 방향 바꾸기, 부조 익히기	실내마장
5회차	30분	10분	○ 평보로 이행하며, Up&Down 연습하기 I (다리 근력 강화 및 밸런스 강화)	실내마장
6회차	30분	10분	○ 평보로 이행하며, Up&Down 연습하기 II (다리 근력 강화 및 밸런스 강화)	실내마장
7회차	30분	10분	○ 보조자의 도움을 받아 속보 이행하기 I (속보 보낼 시 부조, 반동 익히기)	실내마장
8회차	30분	10분	○ 보조자의 도움을 받아 속보 이행하기 II (속보 보낼 시 부조, 반동 익히기)	실내마장
9회차	30분	10분	○ 평보, 속보 시 승마 자세 반복연습 ○ 말 제어방법, 방향전환 방법 익히기 I	실내마장
10회차	30분	10분	○ 평보, 속보 시 승마 자세 반복연습 ○ 말 제어방법, 방향전환 방법 익히기 II	실내마장