

② 마루 운동

1. 경기 기능의 탐색과 적용

마루 운동은 일반적으로 텀블링을 중심으로 구르기, 돌기, 균형 잡기 등 다양한 기능들을 조화롭게 연결하여 작품을 구성하여 표현하는 운동이다. 마루 운동은 동작의 정확성과 미적 예술성, 연기 구성의 창의력 등이 강조된다.

기능 탐색하기



㉠ 구르기 동작의 이해: 신체가 지면에 닿는 순서에 따라 구르고, 회전력을 얻기 위해 무게 중심의 이동이 효과적으로 이루어져야 한다.

㉡ 물구나무서기: 물구나무서기는 손과 시선의 위치가 삼각형이 되도록 유지하는 것이 중요하다. 물구나무서기 동작은 구르기 동작과 연결하여 실시되는 경우가 많다.



경기에 적용하기



물구나무서서 앞구르기

정확한 물구나무서기 자세 만들기 양손을 어깨너비로 벌리고 바닥을 짚은 후 다리를 차올려 물구나무서기 자세를 취한다. 이때 고개를 들고 몸은 최대한 펴 준다.

회전력을 이용하여 앞구르기 다리를 최대한 곧게 펴서 다리가 가면서 발생하는 회전력을 충분히 이용한다. 뒷머리-어깨-동리의 순서로 매트에 닿게 한다.

여량 기술기

수준별 학습

구르기 동작 연습

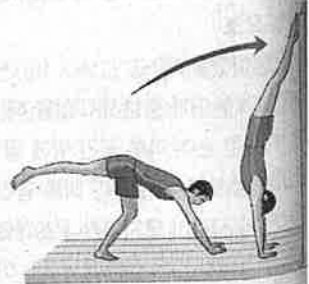


• 기능 수준이 낮은 사람은 경사면을 이용하여 구르기의 회전력을 크게 할 수 있도록 연습한다. 익숙해지면 경사각을 작게 하고, 평지에서의 연습까지 연결한다.

단계별 학습

물구나무서기의 단계적 연습

- ① 보조자가 발목을 잡아 주면서 물구나무서기 자세를 익힌다.
- ② 벽을 향해 다리를 차며 물구나무를 선다.



돌기의 종류

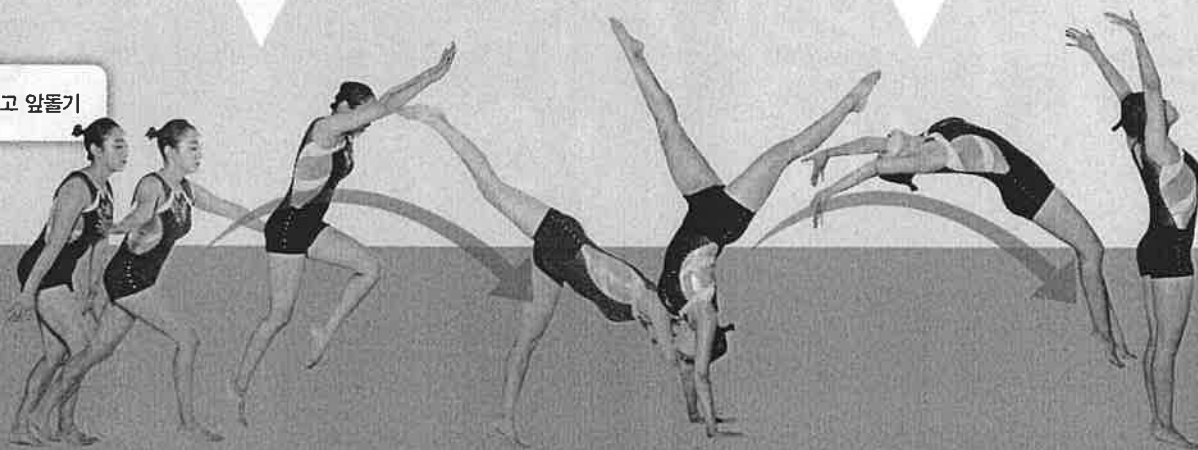
돌기 동작은 손, 고개, 이마 등 신체의 일부를 바닥에 대고 도는 동작과 공중에서 도는 동작으로 구분된다. 그리고 도는 방향에 따라 앞돌기, 옆돌기, 뒤돌기 등으로 구분한다.



▲ 손잡고 옆돌기

▲ 머리뒤겨 돌기

손잡고 앞돌기



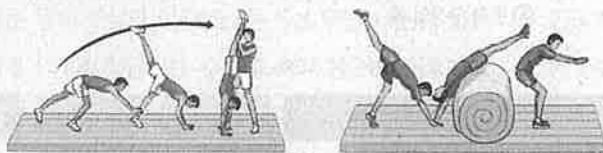
안정적인 회전축 만들기 바닥을 짚는 순간 고개를 들어 몸이 일직선이 되도록 한다. 어깨가 손의 위치보다 앞으로 나가면 신체 중심이 무너져 완전한 회전이 이루어지지 않는다.

회전력 최대화하기 다리를 힘껏 차올려 회전력을 최대한 크게 한다. 몸의 회전이 2/3 정도 이루어졌을 때 바닥을 손으로 힘껏 밀며 돈다.

역량 기르기

단계별 학습

손잡고 앞돌기 연습



- ① 보조자를 두고 다리를 힘차게 차는 연습을 한다. 몸이 최대한 위로 솟도록 몸을 펴 준다.
- ② 말려 있는 매트 30cm 정도 앞에 손을 짚고 도는 연습을 통해 회전 감각을 익힌다.

2. 회전 반경과 회전 속도의 관계



- 작용하는 힘의 크기가 같은 경우, 회전 반경이 커지면 회전 속도는 느려진다. 그러므로 빠르게 회전하려면 몸을 웅크려 회전 반경을 작게 해야 한다.



2. 경기 전략의 탐색과 적용

마루 운동에서 기술의 선택과 연결은 경기 성적에 큰 영향을 미친다. 그 경기에 참여하기 전 기술적·심리적으로 충분한 연습과 준비가 이루어지는 좋다.

① 기술의 준비

- * 마루 운동은 연기 시간이 정해져 있으므로 작품을 구성할 때 시간 차 정확하게 해야 한다.
- * 마루 운동은 다른 종목에 비해 긴 시간을 연기하기 때문에 기술의 연 체력의 훈련을 같이 해야 한다.
- * 같은 계열의 기술일지라도 다양한 동작들을 함께 연습한다. 예를 들어 기술은 앞돌기뿐 아니라, 뒤돌기와 옆돌기를 모두 연습하도록 한다.

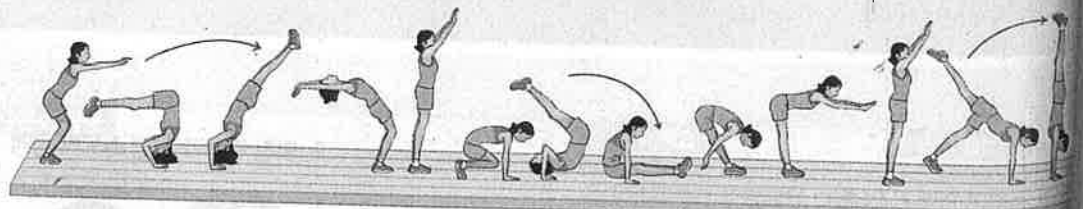
② 심리적 준비

- * 마루 운동은 경기 시간이 길고 연속 동작이 많으므로 집중력을 유지할 있어야 한다.
- * 경기 시작 전 자신이 수행할 동작을 머릿속으로 그려 봄으로써 심리 안정을 취한다.
- * 연습 상황에서의 성공적인 수행을 떠올리며 자신 있는 마음가짐을 갖 노력한다.

연기
기술기

다음의 내용을 참고하여 마루 운동의 동작을 구성하여 연기를 실시해 보자.

- 방법: 2인 1모듬 활동
- 동작 구성 방법: 구르기, 돌기, 균형 잡기 요소가 최소 1개 이상 포함되도록 하며, 연기 시간은 20~30초 사이로 한다.



ⓐ 동작 구성의 예

• 평가 및 반성

평가 항목	우수	보통	미흡
구르기, 돌기, 균형 잡기의 요소가 모두 포함되었는가?			
동작 간 연결이 자연스러웠는가?			
계획된 연기 시간을 준수하였는가?			