
2024년도 대한롤러스포츠연맹 공인지도자 교재

Korea roller sports federation Certified Instructor

인라인 프리스타일 (INLINE FREESTYLE) Level1

목 차

인라인 프리스타일 Level1

1. 인라인 프리스타일 경기종목	3
2. 인라인 프리스타일 장비	4
3. 인라인 프리스타일 용어	6
4. 인라인 프리스타일 원리	7
5. 실기평가 항목	19
6. 평가척도	27

인라인 프리스타일 Level1

1

인라인 프리스타일 경기종목

1) 국내 전문체육 프리스타일 경기

1

경기종목

(1) 클래식 프리스타일 슬라럼 (Classic Freestyle Slalom)

- 클래식 프리스타일 슬라럼은 전통적으로 해오던 50cm(20개), 80cm(20개), 120cm(14개) 의 콘 간격에서 일정한 시간 안에 음악에 맞춰 연기를 하는 종목이다.
- Worldskate 공식 룰에 의하면 경기시간은 음악이 시작함과 동시에 100초이며, ± 20 초의 여유 시간을 벗어날 경우 패널티가 주어진다. 기술점수와 예술점수로 나누어 채점된다.

(2) 스피드 슬라럼 (Speed Slalom)

- 80cm 간격의 20개의 콘을 얼마나 빠르게 통과하는지를 겨루는 경기이며, 출발선에서 첫 번째 콘까지의 거리는 12m, 마지막 콘에서 결승선까지의 거리는 80cm 이다.
- 참가 인원수에 따라 예선과 본선으로 나누어 진행되며, 예선은 단독으로 시간을 측정 하게 된다. 이 결과에 따라 본선 명단을 결정하고, 본선부터는 2명이 동시에 겨루는 토너먼트 방식으로 진행된다.

(3) 페어 슬라럼 (Pair Slalom)

- 클래식 프리스타일 슬라럼과 동일한 경기장에서 치러지며, 경기시간 2분 40초, ± 20 초 2명이 함께 연기를 하게 된다. 페어슬라럼에서 주요 채점요인의 2명의 조화로운 동작과 일치감이이다. 여기에 기술점수와 예술점수가 더 해지게 된다. 팀 구성에는 남녀구분이 없고, 시니어와 주니어의 조합도 가능하다.

(4) 배틀 슬라럼 (Battle Slalom)

- 4명이 한조가 되어 기술만을 겨루는 경기이다. 예선과 본선으로 나누어 진행되며, 예선의 경우 한 선수당 30초의 시간이 2회에 걸쳐 순차적으로 주어진다. 본선에서는 30초의 시간이 3회에 걸쳐 순차적으로 주어진다.

2

인라인 프리스타일 장비

인라인 프리스타일에 필요한 장비에는 어떤 것들이 있으며, 그 장비에 따른 특징이 무엇인지 살펴보면 종목을 이해하는데 도움이 될 것이다.

1

인라인 프리스타일 스케이트

부츠 일반적인 휘트니스 부츠처럼 소프트하지 않은 것이 특징이며, 초보자나 중급자의 경우는 플라스틱 쉘로 제작된 하드부츠 타입을 주로 사용한다. 상급자의 경우는 최근 카본화이바(Carbon fiber) 소재를 이용한 제품을 선호하는 경향이 있다. 소프트 부츠를 주로 사용하는 일반적인 인라인 부츠와 가장 큰 차이는 잣은 엷지 체인지와 중심이 동에서 올 수 있는 발목 부상을 방지하기 위해 발목 부분까지 단단히 받쳐줄 수 있는 하드타입의 부츠를 사용하는데 그 차이가 있다고 볼 수 있다.

※ 휘트니스와 인라인 프리스타일의 스케이트 비교



△ 휘트니스



△ 하드부츠



△ 카본부츠

2

프레임

- 1) 인라인 프리스타일용 프레임들은 주로 알루미늄 소재를 많이 사용하며 다른 인라인스케이트 프레임과 차별되는 것은 길이이다. 짧은 회전과 방향전환 그리고 스피ن 동작을 주로 하기 때문에 주로 짧은 프레임을 사용한다. 보통 인라인 프리스타일에 사용하는 프레임의 길이는 219mm, 231mm, 243mm, 등이 있으며 부츠 사이즈나 자신의 인라인 프리스타일 스타일에 따라 프레임의 길이를 선택하게 된다. [SEP]
- 2) 인라인 프리스타일에서는 락커링세팅(일명 바나나세팅)을 하게 되는데 이는 짧은 회전과 방향전환을 쉽게 하기 위해 하는 일종의 인라인 프리스타일만의 바퀴 세팅 방법으로 1,4번 바퀴를 2,3번 바퀴에 비해 4mm 작은 것으로 장착하는 것이다. [SEP]

3

바퀴

인라인프리스타일용 바퀴는 프레임의 길이에 따라 72mm, 76mm, 80mm를 사용하는 것이 일반적이다. 그리고 경도는 보통 83A~85A 를 사용하게 되는데 이는 스케이팅을 하는 노면 상태에 따라 선택하는 것이 바람직하다.

4

콘

인라인 프리스타일 콘의 크기는 보통 높이 7~9cm, 바닥 지름은 7~8cm 정도의 규격이 사용되고 있으며, 트릭 인라인 프리스타일의 경우 높이 13cm, 바닥 지름 12cm의 콘을 사용한다. [step] 색상은 다양하게 사용되며, 색상에 대한 규정은 별도로 정해져 있지 않으며 노면 색상에 따라 눈에 잘 띄는 색상을 사용하는 것이 좋다. ※ 인라인프리스타일 콘

3

인라인 프리스타일 용어

• 중심선	머리부터 발끝까지 연결되는 선
• 포지션	운동을 가장 효율적으로 수행할 수 있도록 하는 운동자세
• 외력	인간이 아닌 지구만류에서 일어나는 물리적인 현상의 힘
• 내력	신체의 힘으로 낼 수 있는 힘
• 엷지	스케이팅의 안쪽 혹은 바깥쪽으로의 기울임
• 인사이드 엷지	스케이팅을 안쪽으로 기울인 각의 상태
• 아웃사이드 엷지	스케이팅을 바깥쪽으로 기울인 각의 상태
• 암스윙	움직임의 밸런스를 유지하거나 상체를 회전시키기 위한 팔의 움직임
• 피보팅	스케이팅을 회전시켜 방향을 바꾸어주는 것
• 로테이션	상체를 회전시키는 운동
• 카운터 로테이션	어깨의 회전 방향과 반대로 발을 치는 테크닉
• 레그스윙	발을 저어 반동을 만들어 피보팅을 하는 테크닉
• 푸시	스케이팅이 굴러가는 방향으로 비평행방향으로 마찰력을 이용해 밀어내는 운동
• up	무릎이 8~90% 펴져있는 상태
• down	무릎이 굴곡이 된 상태
• 서포팅레그	중심을 버티는 다리
• 프리레그	공중에 있는 다리
• 그라인딩	무릎을 굽혀 자세를 낮춘 상태
• 턴	스핀보다는 회전력이 없으며, 방향 전환시 사용하는 회전운동
• 궤적	스케이팅이 움직이는 동선
• 원심력	바깥으로 빠져나가려는 힘
• 구심력	중심을 향해 작용하는 힘
• 각속도	회전속도
• 관성모멘트	회전을하기 쉬움의 정도와 회전관성
• r	물체의 넓이
• 정지마찰력	외력이 작용하는 두 고체면 사이 상대적인 움직임이 없도록 접촉면에 나란한 방향으로 두고체면 사이에 작용하는 힘

1) 인라인 프리스타일 포지션

(1) 포지션이란?

- 운동을 가장 효율적으로 수행할 수 있도록 하는 운동자세
- 운동목적을 도달하기 위한 가장 효율적인 외적인 상태

(2) 포지션의 기능

- 움직임의 균형을 좌우한다.
- 준비상태와 시행상태에 따라 운동의 효율성이 크게 좌우된다.
- 운동의 목적과 역할에 따라 혹은 스포츠의 목적에 따라 포지션은 각기 달라질 수 있다.



신체의 중력 중심선

* 중심의 이해

머리부터 발끝까지 연결되는 선이며, 똑바른 정렬 상태에서의 이상적인 중심을 말한다. 신체의 중력선은 우리가 서있거나 앉아있거나 걸을 때 등등 모든 동작에 있는 선이다. 항상 정상적인 위치에서 벗어나지 않아야 손상 없이 효율적인 운동을 할 수 있다.

*인라인 프리스타일은 각기 다른 특징의 동작들로 인해 움직임에 따라 중심은 신체의 동작이 변화된 만큼 움직이게 된다.

2) 인라인 프리스타일 포지션 (Inline Freestyle position)

인라인 프리스타일의 기본포지션은 인라인 프리스타일에 접하는 모든 사람들이 안정된 자세를 유지하며 가장 효율적으로 동작을 수행하는 데에 목적이 있다. 기본포지션은 신체의 밸런스를 유지하는데 있어서 가장 큰 영향을 미치고 인라인 프리스타일의 모든 동작의 기초가 된다.

(1) 기본포지션



- 상체를 곧바로 펴고, 허리가 굽혀지지 않도록 한다.
- 어깨가 경직 되지않도록 가능한 힘을 뺀다.
- 양팔을 가볍게 벌려준다.
- 양 팔꿈치를 살짝 굽혀 자연스러운 자세를 유지한다.
- 무릎을 약간 앞으로 굽혀 안정적인 자세를 유지한다.
- 시선은 콘을 바라볼 수 있도록 고개를 적당히 숙여준다.

(2) 전방포지션



- 상체를 곧바로 펴고, 허리가 굽혀지지 않도록 한다.
- 양 발을 골반넓이로 벌려주고 전후로 비대칭자세를 취한다.(가위자세)
- 자연스럽게 뒷발이 서포팅레그가 된다.(진행방향 기준)
- 어깨와 골반이 평행이 되도록 한 상태에서 기본 포지션과 동일하게 팔을 벌려준다.
- 양 팔꿈치를 살짝 굽혀 자연스러운 자세를 유지한다.
- 무릎을 앞으로 굽혀 안정적인 자세를 유지한다.
- 시선은 콘을 바라볼 수 있도록 고개를 적당히 숙여준다.

(3) 후방포지션



- 상체를 곧바로 펴고, 허리가 굽혀지지 않도록 한다.
- 양 발을 골반넓이로 벌려주고 전후로 비대칭자세를 취한다.(가위자세)
- 자연스럽게 뒷발이 서포팅레그가 된다.(진행방향 기준)
- 어깨와 골반이 평행이 되도록 한 상태에서 기본 포지션과 동일하게 팔을 벌려준다.
- 양 팔꿈치를 살짝 굽혀 자연스러운 자세를 유지한다.
- 무릎을 앞으로 굽혀 안정적인 자세를 유지한다.
- 시선은 콘을 바라볼 수 있도록 어깨와 겨드랑이를 스치며 사선으로 숙인다.

3) 슬라럼의 테크닉

(1) 외력과 내력

◇ 외력이란?

- 인간이 아닌 외부에서 작용하는 힘을 말한다.
- 관성, 원심력, 구심력, 관성모멘트, 토크 등
- 가장 이상적인 운동의 메커니즘은 운동목적에 필요한 외력을 만들기 위해 내력을 사용하는 것이다.
- 내력을 사용하지 않으면 외력을 만들어내지 못한다.

◇ 내력이란?

- 신체의 힘으로 낼 수 있는 힘을 말한다.
- 내력이 크다는 것은 강한 작용을 만들어 낸다고 볼 수 있다.
- 과도하거나 불필요한 내력은 운동을 오히려 방해할 수 있다.

◇ 외력과 내력의 정리

가장 이상적인 스케이팅을 만들기 위해서는 강한 외력을 만들기 위해 필요한 운동메커니즘으로 내력을 사용해야 한다.

인라인 프리스타일의 동작의 기본바탕은 운동의 평가이고, 부드러운 동작의 구사는 개성이나 취향이 아니라 운동의 깔끔한 메커니즘을 기준으로 평가되어야 한다. 앞으로의 인라인 프리스타일의 평가기준은 외력으로 힘을 증폭시키기 위해 필요한 내력을 얼마나 효율적으로 활용하는가를 결정짓는 테크닉에 대한 평가를 하는 것이 옳다.

(2) 중심 이동

◇ 중심 이동이란?

- 중심의 이동이란 신체의 무게중심을 이동하는 것을 말한다.

◇ 중심이동의 중요성과 방법

- 스케이팅시 중심의 이동을 정확히 해야만 올바른 스케이팅과 중심을 잃지 않게 되고 또한 다음 동작을 용이하게 할 수 있다. 올바른 중심 이동을 하기 위해서는 푸쉬, 에지, 암스윙등을 해야한다.

(3) 에지

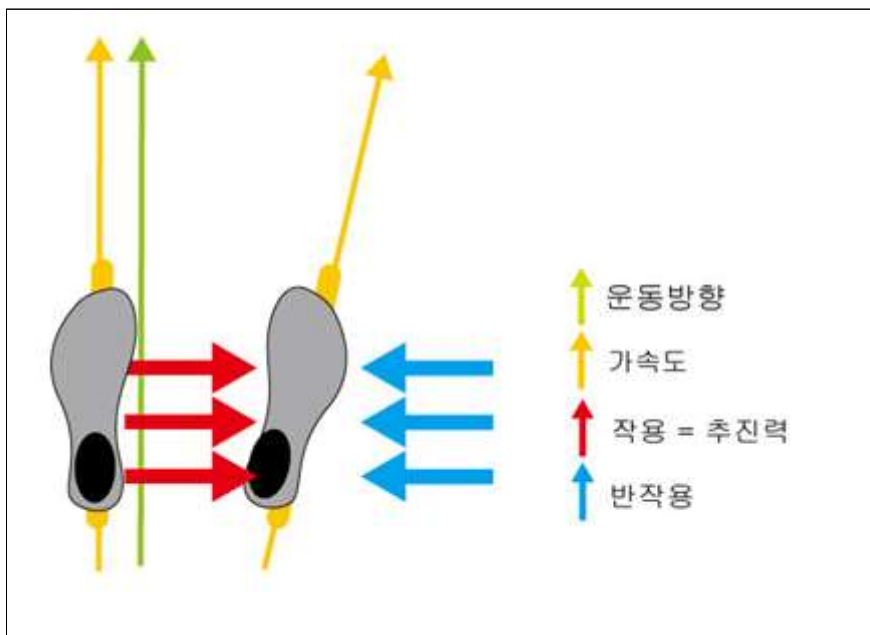
- 에지는 스케이트의 기울임을 말하며, 엷지는 인(인사이드) 에지와 아웃(아웃사이드) 에지가 존재하는데 본인을 기준 왼발이나 오른발 스케이트 휠의 안쪽면을 인사이드 바깥쪽면을 아웃사이드라고 한다.
- 동작의 크기(콘의 간격 또는 속도)에 따라서 사용되는 에지의 양을 적절히 조절할 수 있어야 하며 에지각(기울임의 정도)에서 나오는 마찰력으로 푸쉬를 하여 자연스러운 동작이 반복될 수 있도록 속도를 만든다. 인라인 프리스타일의 모든 동작은 엷지, 피봇팅, 업&다운(Push)을 적절히 섞어서 만들어낸다.

* 무릎으로만 심한 에지를 만들어 눌림현상이 커지면 속도의 저항이 필요이상으로 생기며 반복적인 훈련 시에 심각한 부상을 초래할 수 있다.



4) 푸시(Push)

스케이트가 굴러가는 방향으로 비평행방향으로 마찰력을 이용해 밀어내는 운동



• 강한 푸시를 하기 위해서는 무릎의 “UP&DOWN”이 필요하다.

- 다운은 속도, 콘의 간격, 동작에 따른 궤적의 크기 등 경우에 따라 정도가 다르다.
- 속도를 만들며 넓은 콘의 간격으로 푸시를 할 때는 깊은 다운
- 좁은 콘의 간격에서 빠르게 콘을 통과할 때는 얕은 다운
- 업에서 무릎은 최대 8~90%까지만 펴준다.
- 가속도가 붙어 속력이 빨라지면 업&다운 사용량이 점점 줄어들어야 한다.
 - * 여러가지 경우에 맞지 않게 과한 업&다운은 동작을 표현할 때 실수를 유발한다.
(타이밍, 콘 안에서의 궤적)

5) 암 스윙(Arm Swing)



- 암스윙은 하체와 상체의 밸런스를 맞추기 위한 밸런스 운동이다.
- 암스윙을 사용해 강한 추진력을 받아 외력을 만들어내기 위함도 있다.
- 손과 손등에 힘을 주고 하체의 움직임과 대칭적으로 팔을 젖는다
- 적당한 팔의 포지션을 잡은 상태에서 팔을 저어준다.
- 어깨를 기준으로 본 좌우면 상에서 손이 어깨선을 넘지 않는 것이 효율적인 운동방법이다.
단, 동작의 크기와 운동량에 따라 팔의 포지션과 암스윙의 면적이 달라진다.

6) 피봇팅 (Pivoting)

- 피봇팅은 수직인 중심축(Pivot)을 중심으로 스케이트를 회전시켜 방향을 바꾸어주는 것을 의미한다.
- 일정한 콘 간격안에서 통과하며 동작을 만들어야하는 인라인 프리스타일에서 피봇팅은 가장 중요한 요소이다.
- 인라인 프리스타일에서의 피봇팅은 하체만을 이용하는 것이 아닌 콘의 간격 또는 어떤 동작이냐에 따라서 로테이션, 카운터 로테이션 등 여러가지 테크닉적인 요소를 통해서 피봇팅을 만들 수 있다.
 - *로테이션 : 상체를 회전시키는 운동
 - *카운터 로테이션 : 어깨의 회전 방향과 반대로 발을 치는 테크닉이다.

(1) 피보팅을 만드는 테크닉

(가) 로테이션



□ 상체를 회전시키는 운동

- 로테이션을 통해 신체의 질량분포를 변의 시켜 피보팅을 만들어낸다.
- 로테이션을 한 상태를 지속하면 회전이 지속된다.

*곡선형에서 로테이션의 메커니즘

로테이션을 한다>> 피보팅이 된다>>스케이트가 따라온다>>제자리 자세로 돌아온다

(나) 카운트 로테이션

- 어깨의 회전 방향과 반대로 발을 치는 테크닉이다.
- ★회전을 가장 단시간에 할 수 있는 테크닉이다.
- 주로 초보자들이 턴을 하는 순간에 로테이션이 순조롭게 이루어지지 않아 나머지 회전구간을 발로써 마무리 지을 때 쓴다.
- 카운트 로테이션이 필요한 상황과 기술들이 존재하기 때문에 쓰임새에 따라 득과 약이 될 수 있는 테크닉이다.

(2) 피보팅을 만드는 테크닉2

(가) 로테이션&암스윙 (Rotation&Arm Swing)

- 암스윙은 빠르고 자연스러운 로테이션과 리듬 있는 동작을 하는 데에 큰 영향을 준다. 곡선형에서의 암스윙과 로테이션은 한 쌍의 테크닉이다.
- 적당한 팔의 포지션을 잡은 상태에서 팔을 제어준다.
- 동작의 크기와 운동량에 따라 팔의 포지션과 암스윙의 면적이 달라진다.
- 손과 손등에 힘을 주고 필요한 피보팅의 양만큼 팔을 제어준다.
- 어깨를 기준으로 본 좌우면상에서 손이 어깨선을 넘지 않는 것이 효율적인 운동방법이다. 단, 동작의 크기와 운동량에 따라 팔의 포지션과 암스윙의 면적이 달라진다.
- ★ 인라인 프리스타일이 주로 협응력과 교차성이 필요한 것은 콘의 넓이와 속도, 상황에 따라 필요한 동작의 크기와 운동량이 달라지기 때문이다.

*협응력: 신체의 신경 기관, 운동 기관, 근육 따위가 서로 호응하며 조화롭게 움직일 수 있는 능력

*교차성: 운동 동작을 정교하고 치밀하게 수행하는 능력.

- 좁은 콘과 빠른 동작에서는 양팔의 넓이를 좁혀야 한다. 하지만 섬세한 균형감각이 요구되는 고급기술에서는 양팔의 넓이가 넓어야 하므로 선수 스스로 상황에 따라 가장 적합한 포지션을 취하도록 판단해야 한다.
- 넓은 콘에서는 동작의 크기, 운동계적이 넓기 때문에 양팔의 넓이를 넓혀야 한다. 하지만 양팔의 넓이가 넓으면 팔의 관성이 커져 빠른 상체운동의 밸런스가 무너질 수 있다.

(나) 로테이션 & 암스윙 & 인클라이닝 (Rotation & Arm Swing & Inclining)

□ 인클라이닝 : 몸축을 기울이는 테크닉

- 몸축을 기울여 구심력을 작용시켜 깊은 엷징을 사용할 수 있게 해준다.
- 인클라이닝은 로테이션과 반드시 함께 사용해야 하고, 인클라이닝을 효과적으로
- 사용하기 위해서는 로테이션 & 암스윙과 함께 사용해야 한다.

(다) 레그스윙 (Leg Swing)

□ 발을 제어 반동을 만들어 피보팅을 하는 테크닉

- 포지션에서 골반이 더 틀어지지 않는 자세에서 시행해야 하고, 무릎을 굽혀 하는 것이 효율적이다.

(라) 푸시 & 레그스윙 (Push & Leg Swing)

- 푸시 & 레그스윙 : 푸시와 레그스윙을 동시에 시행하며 피보팅과 가속을 하는 테크닉. 대표적으로 원퓏, 백 원퓏이 있다.
- 인라인 프리스타일은 콘 안에서 다양한 움직임을 하는 스포츠로 여러 방법으로 피보팅을 만들어 낼 수 있다.

7) 회전력의 법칙

- 각속도 : 회전속도를 말한다.
- 관성모멘트(회전관성) : 회전을 하기 쉬움의 정도와 회전관성이라고 볼 수 있다.
- R : 물체의 넓이
- 각속도와 관성모멘트를 통틀어 회전력이라고 한다.
- 각속도와 관성모멘트는 반비례한다.

물체의 넓이 up 관성모멘트 up 각속도 down
물체의 넓이 down 관성모멘트 down 각속도 up

관성모멘트를 활용한 효율적인 회전

관성모멘트는 회전의 한 요소이다.

관성모멘트는 회전관성이고 관성모멘트가 높을 수록 각운동의 유지시간이 길다.

관성모멘트는 각속도로 전환이 가능하다.

각속도는 관성모멘트로 전환이 가능하다.

8) 각 운동의 법칙

각운동 이란 : 물체가 회전축의 둘레를 일정한 거리를 두고 도는 운동

- 모든 회전운동은 각운동이라고 볼 수 있다.(백 스네이크, 백 원퓏, 원퓏, 턴 등)
- 각운동에는 반드시 원심력과 구심력이 작용한다.
- 원심력은 바깥으로 빠져나가려는 힘
- 구심력은 중심을 향해 작용하는 힘

*로테이션



회전형 기술에서의 로테이션은 회전관성, 즉 관성모멘트를 만들기 위한 테크닉이다. 어깨뿐 아니라 팔과 함께 로테이션을 사용해야 큰 회전력을 얻을 수 있다.

9) 스피ن



스핀이란? 신체가 축이 되어 회전하는 각운동이다.

- 회전을 할 때 바깥으로 향하는 힘이 “원심력“, 안으로 향하는 힘이 ”구심력“ 이다.
신체가 축이 되어있는 상태로 이 두 힘이 균형을 이루어서 원운동을 하게되면 스피인이 된다.
- r(물체의 넓이)을 통해 각속도를 조절한다.
- 팔, 다리의 간격(물체의 넓이)에 따라서 회전력을 빠르게 혹은 느리게 조절할 수 있다.
(팔, 다리의 간격이 넓으면 속도는 느리게, 간격이 좁아질수록 빠르게)

◇ 결론적인 인라인 프리스타일의 형태

- 인라인 프리스타일 이라는 것은 위 여러 가지 형태의 동작들은 혼합하여 연출하는 운동이라고 볼 수 있다.
- 현재 인라인 프리스타일의 기술들은 계열을 궤적이나 스케이팅 방향으로 구분하고 있지만, 이러한 방법으로는 기술의 통일성을 찾기 어렵고, 앞으로의 슬라럼에 대한 체육학적 연구도 해나가기 어려우며 교육에도 많은 교란을 가져올 것 이라고 보고 있다.
- 현재 슬라럼의 교육의 질을 높이고 스포츠의 질을 높이기 위해서는 체육학적인 원리에 의한 분류를 할 필요가 있으며 분류한 계열의 기술들의 공통적인 테크닉을 찾고 분석하는 것이 시급한 시점이다.

5

인라인 프리스타일 실기

1 피쉬

2 크로스

3 스네이크

4 후방 크로스

5 후방 스네이크

6 넬슨

7 원풋



- 양팔은 밸런스 유지를 위해 벌려주며 전방 포지션을 만든다. (11자 형태)
- 시선은 턱을 가볍게 밑으로 내린 후, 콘을 바라보며 다운 자세로 콘에 진입한다.
- 무릎을 다운 > 엽 하며 바깥쪽으로 푸시를 하며 콘에 진입한다.
- 콘을 기준으로 가까이 있는 안쪽발은 아웃에지, 멀리있는 바깥발은 인에지 세팅 콘과 콘 사이에서 는 다운을 하며 중심이동을 하는 Waiting 구간이다.
- 무릎의 엽&다운(상하 움직임) 반복동작을 통해 앞으로 나아갈 수 있는 힘을 만들어내며 일정한 속도로 콘을 통과한다.



- 양팔은 밸런스 유지를 위해 벌려주며 전방 포지션을 만든다. (V자 형태)
- 인 엣지를 사용하여 무릎을 다운 > 업 하며 양 발을 바깥쪽에서 안쪽으로 푸시한다. (항아리)
- 중심 발을 뒤로하고, 반대 발은 중심 발 보다 앞에 위치한다.
- *중심축은 속력이나 콘의 간격에 따라서 바뀔 수 있다.
- 양발의 아웃 에지를 사용하여 다리를 교차시켜 콘을 통과한다.
- 콘 통과 이후 다리를 풀어내어 V자 형태로 만들며 무릎을 굽힌 다운포지션을 만든다. (1번 자세)
- 반복동작을 통해 일정한 속도로 콘을 통과한다.



- 양팔은 밸런스 유지를 위해 벌려주며 전방 포지션을 만든다.
- 중심 발을 뒤로하고, 반대 발은 중심 발 보다 앞에 위치한다.
- 움직이는 순서는 상체 > 골반 > 다리 순이다.
- 어깨가 먼저 진행방향으로 선행하며 움직이고 앞발부터 인 에지를 사용하여 바깥쪽에서 안쪽으로 푸시하고, 뒷발은 아웃 에지를 주어 앞발을 따라가며 스케이팅한다. (어깨 > 앞발 > 뒷발)
- 다음 콘에서 양 발을 반대 엣지를 주며 반복하여 S자 동선으로 콘을 통과한다
- 넓은 콘 간격에서는 상체의 움직임 + 앞발의 인에지 푸시의 적절한 사용,
좁은 콘 간격에서는 상체의 움직임↑ 푸쉬↓



- 양팔은 밸런스 유지를 위해 벌려준 상태로 상체는 곧게 펴고, 시선은 뒤를 바라보는 방향을 따라 어깨, 골반의 정렬을 맞춰준다.
- 중심 발을 앞으로 하고, 반대 발은 중심 발 보다 뒤에 위치한다.
- *중심축은 속력과 콘의 간격에 따라서 바뀔 수 있다.
- 인 에지를 사용하여 무릎을 다운 > 업 하며, 양 발을 바깥쪽에서 안쪽으로 푸시한다. (항아리)
- 양발의 아웃 에지를 사용하여 다리를 교차시켜 콘을 통과한다.
- 콘 통과 이후 다리를 풀어내어 A자 형태로 만들어 무릎을 굽힌 다운포지션을 만든다.
- 반복동작을 통해 일정한 속도로 콘을 통과한다.



- 양팔은 밸런스 유지를 위해 벌려준 상태로 상체는 곧게 펴고, 시선은 뒤를 바라보는 방향을 따라 어깨, 골반의 정렬을 맞춰준다.
- 중심 발을 앞으로 하고, 반대 발은 중심 발보다 뒤에 위치하여 11자 모양을 만들어 준다.
- 움직이는 순서는 상체 > 골반 > 다리 순이다.
- 어깨가 먼저 진행방향으로 선행하며 움직이고 앞발부터 인 에지를 사용하여 바깥쪽에서 안쪽으로 푸시하고, 뒷발은 아웃 에지를 주어 앞발을 따라가며 스케이팅한다.(어깨 > 앞발 > 뒷발(중심발))
- 다음 콘에서 양 발을 반대 엣지를 주며 반복하여 S자 동선으로 콘을 통과한다
- 넓은 콘 간격에서는 상체의 움직임 + 앞발의 인에지 푸시의 적절한 사용,
좁은 콘 간격에서는 상체의 움직임 ↑ 푸시 ↓



- 콘을 기준으로 신체는 옆을 보고 시선은 콘을 바라본다. V자 형태의 자세를 만들고 무릎은 가볍게 굽혀준다.(down 포지션)
- 콘과 가까이 위치한 발이 중심발이 된다.
- 뒷발을 ↘ 방향으로 up 푸쉬, 앞발은 ↗ 방향으로 콘을 통과 한 후 V자 스탠스로 다시 down
- 반대로 뒷발은 ↗ 앞발은 ↘ 방향으로 up 푸쉬하며 콘을 통과 후 V자 스탠스로 down
- 위 두 가지의 동작을 반복하며 콘을 적절한 속도로 통과한다.



- 상체를 세우고 한 발이 중심발이 되고, 나머지 한 발은 뒤로 가볍게 들어준 뒤, 시선은 다음 콘을 바라본다.
- 중심발이 콘과 콘사이에 위치할 때 down, 콘 옆을 지나면서 up 푸쉬
- 적절한 인&아웃 에지를 사용한 up&down 푸쉬를 사용하여 적절한 속도를 만들며 반복한다.
- 들고있는 발은 과한 레그스윙을 사용하지 않으며, 앞이나 뒤로 과하게 움직여서 밸런스를 해치지 않도록 주의한다.

6

실기평가 척도 (인라인 프리스타일 Level1)

A. 기본 주행 평가

◆ 안정적인 포지션으로 양발의 적절한 에지사용과 업,다운을 통해서 효율적으로 동작을 잘 표현하는지 평가한다.		매우 정확	정확	보통	부정확	매우 부정확
(전체 30점 만점)		10점	8	6	4	2점
1	안정적인 전, 후방 포지션					
2	업, 다운을 이용한 적절한 속도 컨트롤					
3	양발의 적절한 인, 아웃 에지의 사용					
점수						

B. 표현평가

◆ 위 기본요소들을 적절히 사용하면서 7가지 기술을 표현하는지 평가		매우 정확	정확	보통	부정확	매우 부정확
B. 표현평가 (전체 70점 만점)		10점	8	6	4	2점
1	피쉬					
2	크로스					
3	스네이크					
4	후방 크로스					
5	후방 스네이크					
6	전방 넬슨					
7	원퓏					
점수						

이 책자는 대한롤러스포츠연맹 공인지도자 교재로 발행되었습니다.
이 책자의 저작권 및 출판권은 대한롤러스포츠연맹에 있습니다.
저작권법에 따라 무단 전재와 복제를 금합니다.

- 펴낸 곳: 대한롤러스포츠연맹
- 주소: 서울특별시 송파구 올림픽로424 올림픽회관 신관 335호
- 전화: 02-420-4277
- 팩스: 02-420-6711
- 홈페이지: <http://www.koreaskate.or.kr>

