
2024년도 대한롤러스포츠연맹 공인지도자 교재

Korea roller sports federation Certified Instructor

인라인프리스타일 (INLINE FREESTYLE) 준지도자



목 차

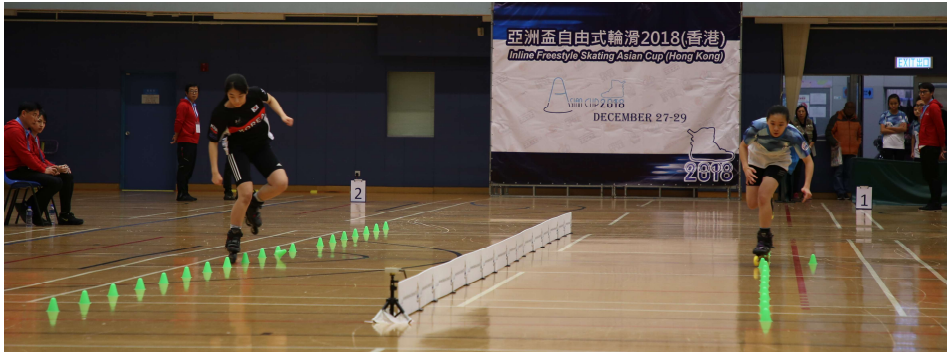
인라인프리스타일 준지도자

1. 자격 시험의 의의	3
2. 인라인프리스타일 지도자 자격 과정의 개요	4
3. 인라인프리스타일 이론	8
4. 인라인프리스타일 실기	16
5. 실기평가 척도	41

인라인프리스타일 준지도자

1

자격 시험의 의의



2000년 초반부터 국내에 보급된 인라인프리스타일 종목은 10년이 넘도록 동호회를 중심으로 발전해 왔다. 현재까지 각종 국제대회에서 뛰어난 성적으로 유지하고 있으며, 앞으로도 세계 인라인프리스타일을 주도해 나갈 것으로 예상된다. 하지만 국내의 인라인 인기 하락과 이에 따른 동호회 운영의 어려움으로 인해 침체기를 보내고 있는 것이 현 실정이다. 이에 대한롤러스포츠연맹 인라인프리스타일위원회는 체계적인 교육 커리큘럼의 개발과 공인된 지도자 육성을 통하여 인라인프리스타일 기술의 전파와 교육을 통해 국내 인라인프리스타일 발전을 위한 제도약의 발판을 만들어야하는 필요성이 절실해져 본 자격시험을 실시하게 되었다.

본 인라인프리스타일 지도자 육성 과정은 인라인프리스타일 발전에 저해되는 문제점을 해결하고, 나아가 인라인프리스타일의 대중화와 보급 및 엘리트 육성 그리고 본 종목의 꾸준한 발전을 꾀하는데 그 의의가 있다고 할 수 있다. 현재 세계적인 인라인프리스타일 추세는 유럽의 프랑스, 영국, 이태리, 러시아, 폴란드, 우크라이나 등 많은 나라들과 아시아에 있는 대한민국과 중국, 일본, 대만, 홍콩, 싱가포르 그리고 미국과 브라질과 아르헨티나 같은 남미에서 많은 젊은이들이 즐기고 있다. 그리고 중동아시아와 남미 등 새로운 국가들의 참여로 점점 더 많은 나라들로 전파되고 있으며, 머지않아 전 세계가 함께 즐기는 인라인 종목으로 발전할 것으로 예상된다.

이는 아시안게임 및 올림픽 등과 같은 대규모 스포츠 행사에 인라인프리스타일이 정식 종목으로 포함될 수 있는 잠재력과 가능성이 있다고 할 수 있을 것이다. 물론 지금보다는 더 객관적이고, 체계적인 경기규정과 합리적인 대회 진행 방식 등이 요구되는 것은 당연할 것이다.

대한민국의 인라인프리스타일은 다른 나라에 비해 인라인프리스타일 인구는 작지만 세계에서 가장 주목 받고 있는 나라 중에 하나이다. 앞으로도 주도적인 역할을 하기 위해서는 보다 많은 노력으로 인라인프리스타일의 발전을 도모해야 할 것이다.

마지막으로 정리하면 본 지도자 육성 과정을 통해 대한민국 인라인프리스타일의 체계적인 교육과 보급을 통해 우수한 엘리트 인재를 양성하고, 나아가 세계 인라인프리스타일의 주도적인 역할을 할 수 있는 바탕을 만드는 것이 무엇보다 중요하다고 하겠다.

1) 인라인프리스타일 교육의 목적



우리나라에 인라인 붐이 한창이던 2000년 초반 인라인프리스타일은 몇 안 되는 매니아들에 의해 조금씩 전파되기 시작하였다. 그러던 중 2001년 본격적으로 인라인프리스타일 동호회가 만들어 지면서 빠르게 퍼져나가기 시작했다.

이때는 일본이나 유럽의 웹사이트를 통해 인라인프리스타일 기술을 익혔으며 인라인프리스타일 기술에 대한 정확한 설명이나 교재 또한 없어 체계적인 교육이 이루어지지 못했던 것이 현실이다. 이런 가운데 각 지역별로 수많은 동호회들이 생겨나고 2004~2005년에는 그 인기가 정점을 달리기도 하였다.

많은 한국의 인라인프리스타일 스케이더(일명 슬라러머)들은 다수의 국제경기 참가를 통해 대한민국 인라인프리스타일의 우수성을 세계에 알렸고, 많은 경기에서 상위권의 성적을 현재까지 유지해 오고 있다. 하지만 2007년을 기점으로 국내는 급격한 인라인 인기 저하로 인하여 관련대회와 행사들이 축소되었고, 인라인프리스타일 인구 또한 감소하여 근간을 유지해 오던 동호회들마저도 침체에 접어들게 되었다.

이런 상황이 회복될 조짐이 보이지 않던 2009년 대한롤러스포츠연맹에서는 인라인프리스타일의 재도약과 대중화를 위해 공식적으로 인라인프리스타일위원회를 만들고, 현재까지 꾸준히 국내대회 및 행사 그리고 국제대회에 정식으로 선발한 국가대표를 출전시켰으며, 또 진학을 앞둔 학생 선수들에게 대회 성적으로 통한 대학 진학의 기회도 제공하기에 이르렀다. 하지만 인라인의 인기가 침체된 상황 속에 동호회 중심의 인라인프리스타일은 그 한계를 실감하게 되었고, 좀 더 체계적이고, 합리적인 인라인프리스타일 교육의 필요성이 실해지기에 이르렀다.

본 과정을 통해 양성된 지도자는 일선에 나가 체계화된 커리큘럼에 의한 인라인프리스타일 지도와 홍보에 힘쓰게 되며, 유소년을 포함한 인라인에 관심이 있는 사람들 중에서 유능한 인재를 육성하여 인라인프리스타일 발전에 이바지 하게 될 것이다. 또 획일화되지 않은 교육방법을 지양하고, 올바른 인라인프리스타일 지도자로서 갖추어야 할 덕목을 겸비하여 인라인프리스타일 대중화에 큰 힘이 될 것이다.

2) 인라인프리스타일 지도자의 자세



인라인프리스타일 강사는 기본적으로 인라인프리스타일 스케이팅 기술에도 우수해야 하지만 무엇보다 지도자로서의 자세가 더욱 중요하다. 인라인프리스타일을 처음 접하는 인라이너들이 단순히 보기에 화려한 기술 익히기에 급급한 나머지 기본기를 무시한 채 무리한 연습을 하는 경우를 종종 볼 수 있다. 하지만 이런 경우는 단순히 하나의 기술을 익히는 것으로 끝날 뿐 아니라 그 기술에 대한 이해와 동작의 원리를 알지 못하기 때문에 기술의 완성도가 떨어질 수밖에 없게 된다.

그러므로 인라인과 같은 개인종목들은 올바른 기초교육을 배우고 익혀서 단계별로 기술의 난이도를 올리는 것이 좋다고 할 수 있다. 인라인을 처음 시작하는 사람들 가운데는 지나치게 자신감이 많은 사람, 자기 자신에 대해 과소평가하여 자신감이 없이 두려워하는 사람 등 많은 부류의 사람들이 있다. 인라인프리스타일 지도자는 이러한 피교육자의 특성을 우선적으로 파악할 필요가 있다.

자신감이 많은 사람들은 대체로 교육을 잘 따라서 하며 진도도 빠르다. 하지만 지나친 자신감으로 인하여 본인의 잘못된 방법을 인지하지 못하는 경우도 있다. 이러한 때에는 못하는 사람의 진도에 맞추어 천천히 올라가고 정확한 방법을 습득하도록 유도해야 한다. 처음 시작하는 대부분의 사람들은 자신감이 없고, 넘어지는 것에 대한 두려움을 가지고 있다. 이때 지도자는 초보자의 입장에서 편안하고 안전한 자세와 심리 상태를 유도해야 한다.

정해진 지도방법을 숙지하고 있되, 모든 피교육자에게 동일하게 적용시키는 것보다는 개개인의 특성에 맞게 설명하고 이해시킬 수 있어야 하며, 여러 가지의 잘못된 동작에 대한 설명도 덧붙이는 것이 보다 쉽게 이해시키기에 좋다. 이렇게 지도자는 피교육자의 많은 경우의 예를 알고 있어야 하며, 보다 나은 이해를 돕기 위해 설명 혹은 시범을 보이는 것이 필요하다.

질타와 무시보다는 칭찬과 격려를 통해 피교육자에게 힘이 되어주고, 스스로 발전할 수 있는 계기를 만들어주는 것이 필요하다. 훌륭한 선수가 반드시 훌륭한 뛰어난 지도자가 되는 것이 아니라는 사실은 누구나 잘 알고 있는 것처럼 기술을 잘 하고 많이 알고 있는 것만으로는 지도자로서의 자격을 갖추었다고 말하기엔 부족함이 있다. 지도자와 피교육자와의 신뢰를 바탕으로 하는 교육이 가장 기본이라 할 수 있다.

3) 인라인프리스타일 지도의 특수성



인라인프리스타일은 기존의 인라인스케이팅 기초교육과는 다소 차이가 있다. 왜냐하면 인라인프리스타일은 기본적인 주행이 선행되지 않으면 안 되기 때문이다. 기본적인 주행이 되지 않는 사람에게 인라인프리스타일을 가르치는 것은 걷지도 못하는 아이에게 뛰는 것을 가르치는 것과 같다고 할 수 있다.

인라인프리스타일을 배우고 싶은 인라이너가 있다면 우선 기본 주행의 가능 여부를 꼼꼼히 체크해 보아야 할 것이다. 푸쉬에 대한 이해와 중심이동에 대한 습득 정도 몸의 밸런스 조절 능력 등을 파악한 후 이를 충족시키는 경우에 인라인프리스타일을 시작하는 것이 좋다. 그렇지 않은 경우 기본기가 약해 금방 교육의 한계에 부딪칠 수 있다.

기본 주행 기술을 익힌 인라이너라면 우선적으로 인라인프리스타일 콘에 대한 적응 연습이 필요하다. 인라인프리스타일 같이 장애물이 있는 경우 보통은 긴장하여 몸이 경직되고 원하는 동작을 하기가 쉽지 않게 된다. 이런 경우는 인라인프리스타일 콘의 간격을 여유 있게 넓게 하여 부담감을 줄여주는 것이 필요하다. 그런 다음 적응 정도에 따라 조금씩 간격을 줄이는 것이 좋다.

또 인라인프리스타일 스케이트 장비의 경우 보통 1,4번 바퀴를 작게 하는 락커링 세팅(일명 바나나 세팅)을 하여 바퀴 세팅을 하게 되는데 이 또한 일반적인 피트니스 스케이팅의 바퀴 세팅과 다소 차이가 있다고 볼 수 있다. 그리고 휘트니스에서 사용하는 브레이크 부품을 사용하지 않는 것이 일반적이기 때문에 브레이크 패드를 사용하지 않고, 바퀴만을 이용하여 정지할 수 있는 방법도 알고 있어야 한다.

어느 종목이든지 초보자가 배워야 하는 자세와 상급자들이 실제 경기에서 하는 자세는 차이가 있다. 상급자들은 초보자 과정을 모두 익힌 후 자신에게 맞는 자세를 연습해 실전에 사용하기 때문에 기본 과정을 익히지 않은 초보자가 경기를 하는 상급자의 자세를 흉내 내거나 따라하려고 하는 것은 좋지 않은 방법이라고 할 수 있겠다.

난이도가 올라갈수록 기술에 이용하는 바퀴의 수가 달라지는 인라인프리스타일은 사용하는 장비의 각 부품별 특징에 대해 알고 있는 것이 인라인프리스타일을 이해하는데 도움이 되며, 올바른 장비 착용이 우선적으로 교육되어야 할 것이다. 마지막으로 다리를 교차하는 동작, 몸을 비트는 동작 그리고 스케이트의 잣은 옛지 체인지를 많이 해야 하는 인라인프리스타일을 연습할 때는 맨손체조와 스트레칭 같은 충분한 준비운동과 정리운동이 반드시 필요하다는 것을 잊지 않아야 할 것이다.

4) 인라인프리스타일 지도자 자격 취득 후 활동상황



인라인프리스타일 지도자 교육 과정은 레벨1, 레벨2, 레벨3의 세 과정으로 나누어져 있으며 레벨1을 취득한 후 1년이 경과해야 인라인프리스타일 레벨2 과정을 취득할 수 있는 자격이 생긴다. 레벨3 과정 또한 레벨2 과정을 취득한 후 1년이 경과해야 취득할 수 있는 자격이 생긴다.

본 지도자 자격을 취득한 강사들은 학교생활체육, 스포츠 교실, 체육센터 등지에서 실시하는 인라인프리스타일 교육 프로그램에 전문 지도자로서 일선에서 인라인프리스타일을 지도하게 될 것이다.

또 본 연맹 인라인프리스타일위원회는 배출된 강사들을 위해 지도경력을 쌓을 수 있는 지도 기회제공과 인라인프리스타일 지도자 간의 유대 강화를 위해 정기적인 워크숍을 운영하여 지도방법 연구 및 교육 자료 제공 등의 활동으로 교육의 질을 향상시킬 수 있도록 노력할 것이다.

1) 인라인프리스타일의 역사

1) 인라인스케이트의 역사

인류의 조상이 신발 밑에 동물의 뼈나 뿔을 이용해 얼어붙은 강물을 건넌 뒤로 사람들은 스케이트를 탔으며, 인라인 스케이트를 처음으로 생각해 낸 사람은 1700년대에 네덜란드 인이었다. 그는 하루도 스케이트를 타지 않고는 못 배기는 대단한 스케이트 광이었는데, 나무로 된 재봉틀용 실패로 스케이트 바닥에 못으로 고정시켜 말 그대로 전천후 스케이트를 탄생시켰다.

인라인 스케이트는 남보다 튀고 싶어 하는 사람들에게 늘 최대의 관심사였으며 초기 스케이트광 중 한 사람인 조셉 멀린(Joshep Merlin)은 1760년에 있었던 어느 가면무도회에 스케이트 밑바닥에 나무 널빤지를 대고 널빤지 각 귀퉁이에 금속 바퀴를 달았지만 방향을 조정하거나 정지할 줄 몰라서 비틀비틀거리기 일수였다고 한다.

이처럼 완벽한 형태의 인라인 스케이트가 개발되기까지는 오랜 세월이 걸렸으며 현재 사용되고 있는 바퀴 형태의 스케이트가 나오기까지 수많은 스케이트가 세상에 나왔다 사라졌다.

1860년대의 제작자들은 발목을 보호하기 위해 스케이트의 목을 좀 더 높고 뾰뾰하게 만들고 유연성과 스피드를 높이기 위해 바퀴를 더 달아야 한다는 사실을 깨달았다. 그러던 중 1884년에 발명된 구축 축받이(ball bearing: 볼 베어링)를 이용한 바퀴는 인라인 역사상 큰 전기를 마련해 주었다. 구형 축받이 덕분에 스케이터는 짧은반경의 회전과 아찔한 묘기, 뒤로 가기 등의 동작을 할 수 있게 되었다.

1980년대에 스콧 올슨이라는 한 미국인이 운동구점을 구석구석 살살이 뒤져 구형의 인라인스케이트를 찾아낸 후, 인라인 스케이트는 비약적인 발전을 했다. 유명한 아이스하키 선수였던 올슨은 직감적으로 인라인 스케이트가 있으면 계절에 관계없이 빙판이 없어도 하키 훈련을 할 수 있겠다는 생각을 떠올렸다. 올슨은 4개의 바퀴 뒤에 뒤꿈치 제동기(heel brake: 힐 브레이크)를 달고, 좌우 목이 높은 하키 형태의 스케이트화를 고안해 냈다.

이 새로운 스케이트로 그는 세계최대의 인라인 장비업체 중 하나가 된 롤러블레이드사를 창립했다. 롤러블레이드사는 다른 경쟁회사보다 우위를 점유하게 되었으며 롤러블레이드의 성공에 자극받은 울트라휠(Ultrawheels), 옥시전(Oxygen), K2 등 다른 인라인 스케이트 제조 회사들은 곧 바로 자사의 고유한 모델을 생산, 판매하기 시작하였다.

2) 인라인 프리스타일의 역사

세계적으로 인라인프리스타일의 역사는 년도와 장소 등에 대한 자료가 없어 정확히 말할 순 없으나, 롤러스케이팅이 유행하기 시작한 1980년대부터 시작하는 것으로 추정된다. 주로 앞으로 혹은 뒤로 타는 것을 이용해 작은 장애물을 일정한 간격으로 놓고, 이를 통과하는 기술을 다양화 한 것이 인라인프리스타일의 시작이라고 볼 수 있을 것이다. 이는 1990년대 후반 유럽에서 인기를 끌며 정식 경기까지 열리게 되었고, 아시아는 일본에서 유럽과는 인라인프리스타일 콘의 크기와 놓는 간격이 다른 트릭 인라인 프리스타일이란 이름으로 유행하기 시작 하였다.

이때 쯤 대한민국에도 이런 기술을 즐기는 인라인러들이 있긴 하였지만 인라인프리스타일이란 명칭은 사용하지 않았으며, 2001년부터 서울 올림픽공원에서 활동하는 노브레이크(No-Break)라는 동호회가 국내 최초의 인라인프리스타일 동호회로 알려져 있다. 이에 뒤를 이어 많은 인라인프리스타일 동호회들이 생겨났으며 본격적인 인라인프리스타일 붐이 일기 시작하였다.

2002년 용인스피드웨이에서 최초로 인라인프리스타일 대회가 열렸으며, 그 이후로 무수히 많은 크고 작은 대회 및 행사들이 열리게 되어 2004~2005년에는 최고의 인기를 누리기도 하였다. 이 때는 한 대회에 100명이 넘는 선수들과 1,000명 가량의 관중들로 그 인기를 실감할 수 있었으며, 제주도를 포함한 전국 각지에 걸쳐 대회가 개최되기도 하였다.

인라인을 탈 수 있는 공원이라면 쉽게 인라인프리스타일을 즐기는 사람을 볼 수 있었으며, TV나 신문 같은 대중 매체에서도 인라인프리스타일을 취재하고 방송하였고, 심지어 모 오락 프로그램에 인라인프리스타일 선수들이 출연하여 멋진 기량을 뽐내기도 하였다. 또 대한민국의 젊은 인라인프리스타일 선수들은 많은 국제대회에 참가하여 높은 성적을 거두며, 대한민국 인라인프리스타일의 위상을 세계에 떨치고 있었다.

이렇게 인기가 많던 인라인프리스타일은 2007년부터 인라인의 인기 하락과 함께 서서히 침체기로 접어들게 되었다. 분위기 회복이 쉽지 않았던 2009년 여름 대한롤러경기연맹은 공식적으로 인라인프리스타일 위원회를 창설하고 인라인프리스타일을 연맹 정식 종목으로 승인하게 되었으며, 현재까지 꾸준히 국내대회 및 행사를 개최 및 후원해 오고 있으며, 정식 선발대회를 통해 국가대표를 선발하여 국제 대회에 출전시키고 있다. 또 학생 선수들에게는 각종 대회 성적을 기반으로 대학 진학의 기회까지 제공하게 되어 많은 선수들이 대학 진학의 꿈을 이루게 되었다.

이처럼 그리 길지 않은 역사를 가진 대한민국의 인라인프리스타일은 비록 빠르진 않지만 지금까지 꾸준히 발전해오고 있으며, 앞으로는 인라인프리스타일 지도자들로 인해 더욱 빠르게 발전할 것으로 기대할 수 있게 되었다.

2) 인라인 프리스타일 스케이트 장비

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

1) 인라인 프리스타일 스케이트

① 부츠

- 일반적인 휘트니스 부츠처럼 소프트하지 않은 것이 특징이며, 초보자나 중급자의 경우는 플라스틱 쉘로 제작된 하드부츠 타입을 주로 사용한다.
- 상급자의 경우는 최근 카본화이버(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 스케이트



인라인 프리스타일 스케이트

② 프레임

- 인라인 프리스타일용 프레임들은 주로 알루미늄 소재를 많이 사용하며 다른 인라인 스케이트 프레임과 차별되는 것은 길이이다. 짧은 회전과 방향 전환 그리고 스핀 동작을 주로 하기 때문에 주로 짧은 프레임을 사용한다. 보통 인라인 프리스타일에 사용하는 프레임의 길이는 219mm, 227mm, 231mm, 238mm, 243mm, 245mm 등이 있으며 부츠 사이즈나 자신의 인라인 프리스타일 스타일에 따라 프레임의 길이를 선택하게 된다.
- 또 인라인 프리스타일에서는 락커링 세팅(일명 바나나 세팅)을 하게 되는데 이는 짧은 회전과 방향 전환을 쉽게 하기 위해 하는 일종의 인라인 프리스타일만의 바퀴 세팅 방법으로 1,4번 바퀴를 2,3번 바퀴에 비해 4mm 작은 것으로 장착하는 것이다.

- 인라인프리스타일 전문브랜드에서는 슬라럼 전용 프레임을 생산하는데 이런 제품은 같은 크기의 바퀴를 장착하면 바나나 세팅이 되는 락커링 프레임이다.

※ 인라인프리스타일 프레임



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.

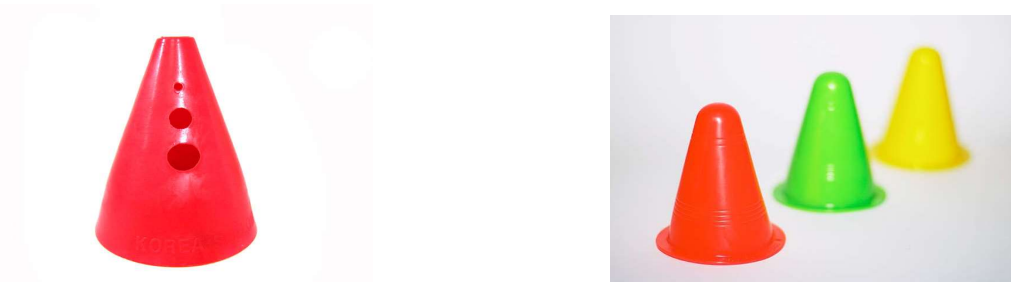
※ 인라인프리스타일 바퀴



④ 인라인프리스타일 콘

- 콘의 크기는 보통 높이 7~9cm, 바닥의 지름은 7~8cm 정도의 규격이 사용되고 있으며, 트릭 인라인프리스타일의 경우 높이 13cm, 바닥 지름 12cm의 콘을 사용한다.
- 색상은 다양하게 사용되며, 색상에 대한 규정은 별도로 정해져 있지 않으며 노면 색상에 따라 눈에 잘 띄는 색상을 사용하는 것이 좋다.

※ 인라인프리스타일 콘



3) 인라인프리스타일 경기종목

1) 클래식 프리스타일 슬라럼 (Classic Freestyle Slalom)



- 클래식 프리스타일 슬라럼은 전통적으로 해오던 50cm(20개), 80cm(20개), 120cm(14개) 의 큰 간격에서 일정한 시간 안에 음악에 맞춰 연기를 하는 종목이다.
- 2014년 WSSA 공식 룰에 의하면 경기시간은 음악이 시작함과 동시에 120초이며, ± 10 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 인원 에 따라 예선과 본선으로 나누어 진행되며, 예선전은 단독으로 시간을 측정 하게 된다.
- 이 결과에 따라 본선 명단을 결정하고, 본선부터는 2명이 동시에 겨루는 토너먼트 방식으로 진행 된다.

3) 페어 슬라럼 (Pair Slalom)



- 클래식 프리스타일 슬라럼과 동일한 경기장에서 치러지며, 2명이 함께 연기를 하게 된다. 페어슬라럼에서 주요 채점요인의 2명의 조화로운 동작과 일치감이이다. 여기에 기술점수와 예술점수가 더해지게 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.

5) 슬라이드 (Slide)

- 슬라이드는 정지 기술을 이용하여 정지 기술의 난이도와 자세 그리고 슬라이드 거리를 채점하는 경기이다. 한 선수당 3회의 기회가 제공된다. 국내대회에서는 아직까지 실시하지 않고 있는 종목이기도 하다.

4) 인라인 프리스타일 난이도별 기술 분류

APPENDIX B: FREESTYLE SLALOM TRICK MATRIX

All Technical Tricks Based on Stability, Average Speed, on 80mm cones (Min 4 Cones on Tricks, Min 3 Cones for Spinning Moves)					
	Others	Sitting	Jumps	Wheeling / Forward Backwards	Spins
A: 40-50		Back Toe Christie Toe Christie			Toe Footgun spin One Cone, One Foot Spins Outside Backward One Cone, One Foot Spins One Cone Outside Backward 7 One Cone Inside Backward 7 Inside Backward 7
				Toe Special – LV7	Outside Backward 7 Outside Forward 7
	Butterfly	Back Toe Footgun	Toe Wiper	Flipping 360 Shift / Wheeling fishleg / Daynight	One Cone Inside Forward 7 Inside Forward 7
				Wheeling Shift / Wheeling Fake	Outside Forward One Foot Spins Inside Forward One Foot Spins Back Cross Korean Volt
	Sewing Machine		Footgun footspin Back Kasakchok		
	Toe Reverse Eagle	Back Christie		Wheeling B-F Wheeling F-B	
	Cobra Reverse Eagle	Back Footgun Christie	Special Jump		
C: 20-30			Kasakchok	Backward Wheeling	
			Footspin		One Cone Cross Korean Volt Cross Korean Volt
	Two Wheel Eagle		Wiper	Flat Shift / Flat Fake Forward Wheeling	Two Wheels Spinning
		Backward Cross Sitting Heel-Toe Footgun			Reverse J-Turn
	Z-Eagle Special-LV5	Cross Sitting Heel-Toe			
D: 10-20	Others	Sitting	Jumps	Forward-Backward	Spins
	Brush / X Back HeelToeSpecial Eagle/Eagle Cross/Sidesurf	Backward sitting Heel-Toe Sitting Heel/Toe			J-Turn 2 feet Spin TotalCross
				Heel Toe Backward	
				FanVolt Series / Sweeper	
	One Cone Crazy Series				
	Eight Back Eight Crazy Legs	Small car / 5 wheels sitting			
			X Jump CrabCross		Italian Volt CrazySun Mexican
E: 0-10	Stroll\BackStroll BackDoubleCrazy Crazy DoubleCrazy Chapchap\X		Crab	One Foot Back One Foot Back Cross\Snake\Fish Cross\Snake\Fish	Sun\Mabrouk
	Nelson\Nelson Back	Sitting Fish			

5) 인라인프리스타일 규정

* 별도 첨부

1 기본 주행

- 1) 외발밀기 턴(1)
- 2) 외발밀기 턴(2)
- 3) 평행돌기
- 4) 8자 평행돌기
- 5) 양발 크로스오버

2 기본 기술

- 1) 세미 크로스 (Semi Cross)
- 2) 피쉬 (Fish)
- 3) 크로스 (Cross)
- 4) 스네이크 (Snake)
- 5) 백 크로스 (Back Cross)
- 6) 백 스네이크 (Back Snake)
- 7) 원 풋 (One Foot)
- 8) 이글 스네이크 (Eagle Snake)

3 기본 콤보 기술

- 1) 3콤보
- 2) 4콤보
- 3) 마부룩 (Mabruk)
- 4) 썬 (Sun)

4 크레이지 계열 기술

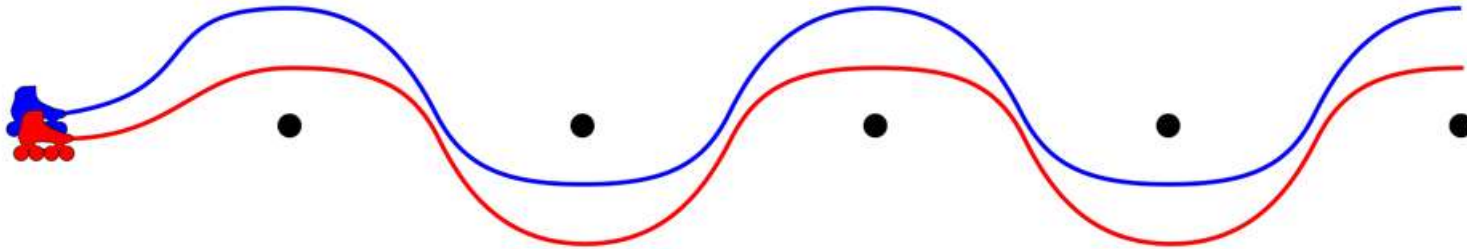
- 1) 크레이지 (Crazy)
- 2) 더블 크레이지 (Double Crazy)
- 3) 백 더블 크레이지 (Back Double Crazy)
- 4) 크레이지 썬 (Crazy Sun)
- 5) 원 콘 크레이지 (One cone Crazy)
- 6) 볼트 (Volt)
- 7) 피크 (Peak)

1

기본 주행

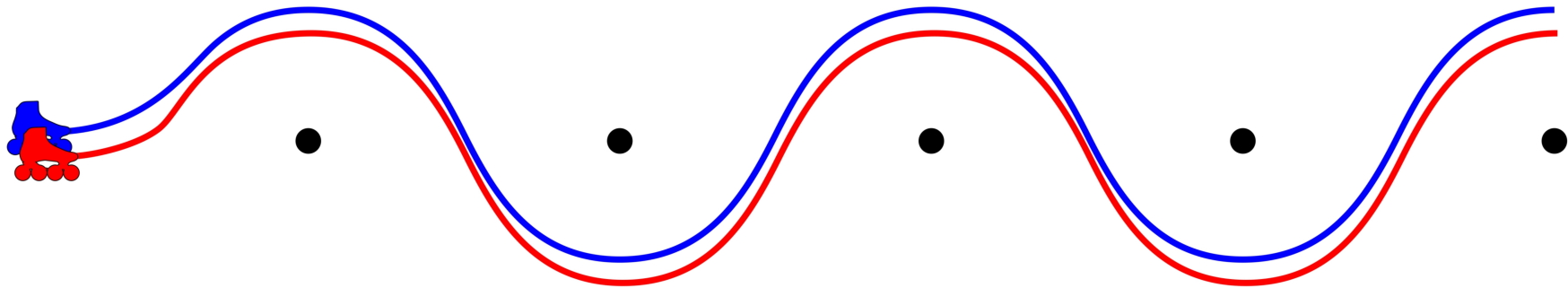
1) 외발밀기 턴(1)

- 외발 향아리밀기와 유사한 동작으로 2m 간격의 5개의 콘을 평행돌기 엷지를 사용하여 'S'자 모양으로 통과하는 동작



2) 외발밀기 턴(2)

- 피쉬(Fish)와 유사한 동작으로 2m 간격의 5개의 콘을 두발을 모아 평행돌기 엷지를 사용하여 'S'자 모양으로 통과하는 동작



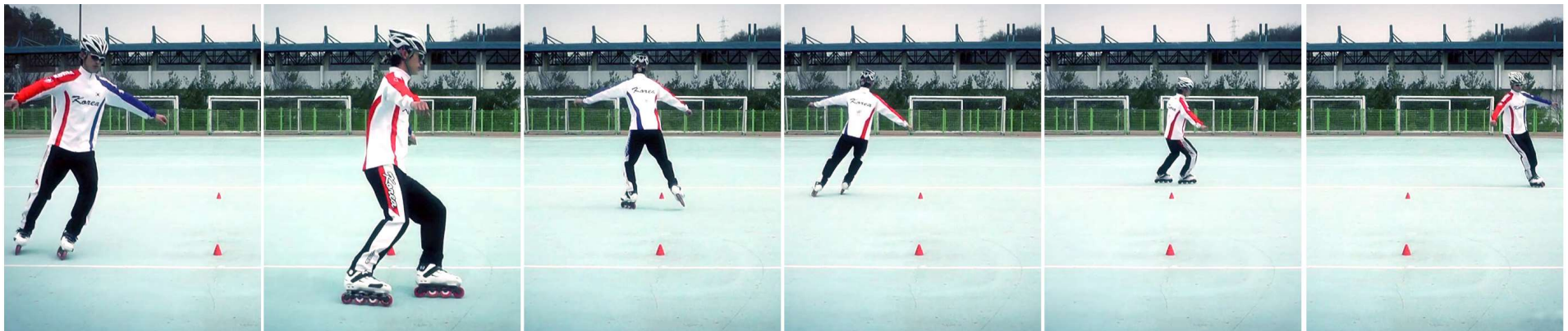
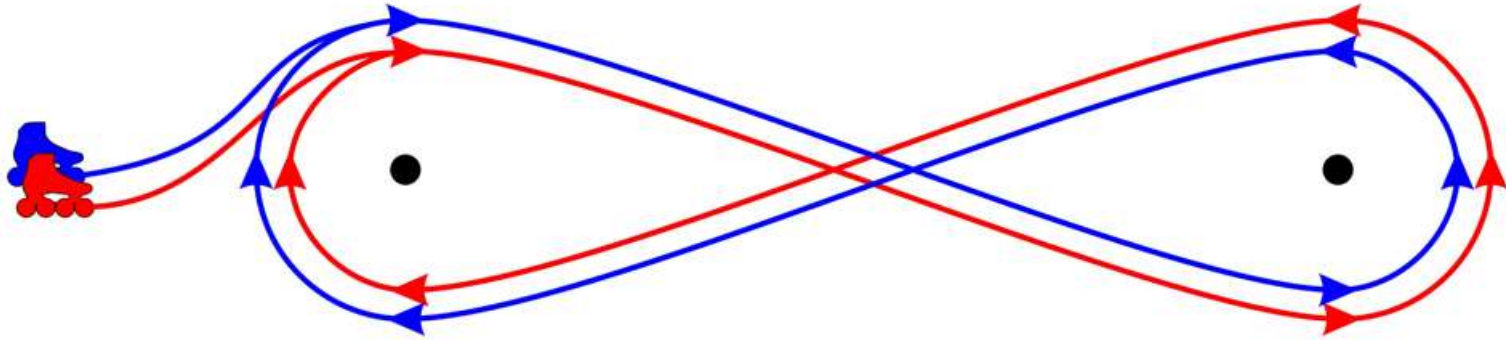
3) 평행돌기

- 5m 간격의 두 콘을 타원형 모양으로 돌며 양쪽 발 평행돌기를 번갈아 실시하는 동작



4) 8자 평행돌기

- 5m 간격의 두 콘을 8자 모양으로 돌며 양쪽 발 평행돌기를 번갈아 실시하는 동작



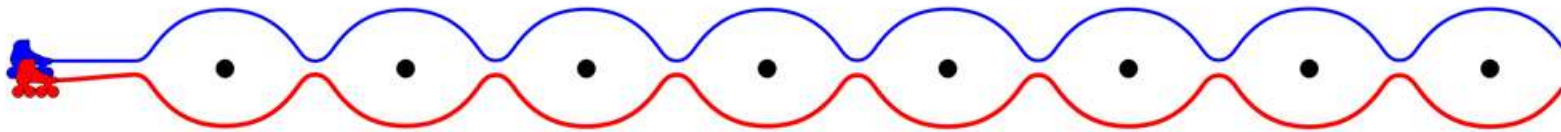
5) 양발 크로스오버

- 앞으로 주행하며 양발 크로스오버를 번갈아 연속적으로 실시하는 동작.
- 크로스오버 후 뒤에 있는 발을 들어 반대쪽으로 크로스 오버를 연결해야 한다.

※ 준비 중

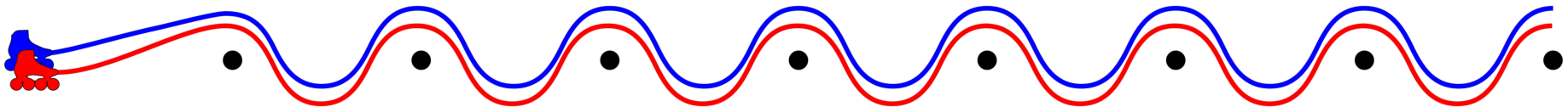
1) 세미 크로스 (Semi Cross)

- 일명 향아리라고 부르는 동작.
- 상체를 고정한 후 두발을 동시에 벌렸다 모으는 것을 반복하는 동작이다.
- 양쪽 무릎은 앞으로 구부리고, 다리를 벌릴 때 강하게 푸쉬하여 속도를 증가시켜야 한다.



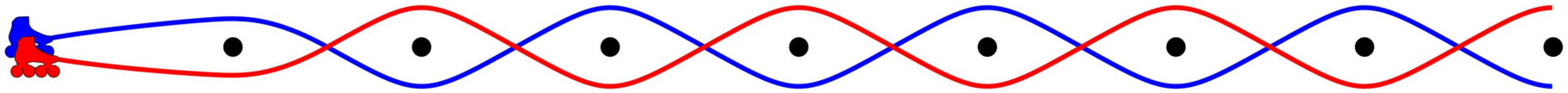
2) 피쉬 (Fish)

- 두발을 '11'자로 나란히 모아 'S' 모양으로 콘을 통과하는 기술.
- 무릎을 앞으로 구부린 후 두발을 모아 동시에 움직여야 하며, 상체는 자연스럽게 살짝 돌리면서 턴을 하고, 곡선을 그릴 때 푸쉬를 해야 스피드를 빠르게 할 수 있다.



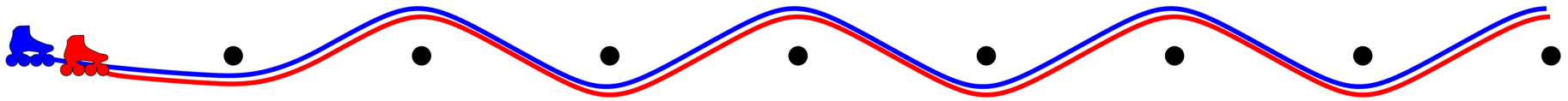
3) 크로스 (Cross)

- 두발을 'X'자 모양으로 교차(cross)하며 콘 하나를 앞으로 통과한 후 다리를 벌려서 다음 콘을 통과하는 기술
- 교차할 땐 앞쪽 발에 중심을 싣고, 다리를 벌릴 땐 두발에 중심을 싣어야 한다.



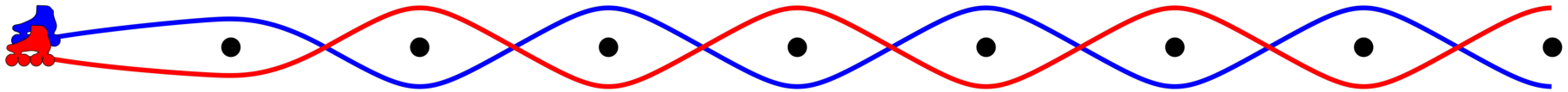
4) 스네이크 (Snake)

- 두발을 앞뒤로 나란히 하여 콘을 'S'모양으로 턴을 하며 앞으로 통과하는 기술
- 팔과 상체(허리)를 돌려 방향전환을 하며 앞발-뒷발 순으로 엇박자 푸쉬를 해야 한다.



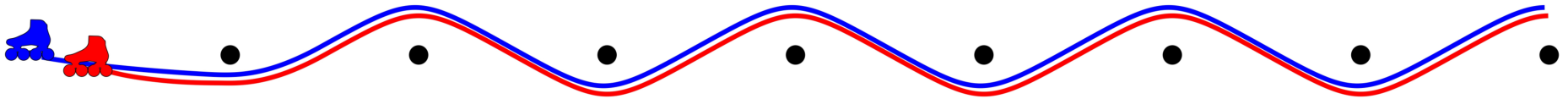
5) 백 크로스 (Back Cross)

- 크로스 동작을 뒤로 가며 하는 기술로 두발을 'X'자 모양으로 교차(cross)하며 콘 하나를 통과한 후 다리를 벌려서 다음 콘을 통과하는 기술
- 이 동작에서 가장 중요한 것 중 하나는 뒤를 볼 수 있는 시선이다.
- 그리고 시선이 왼쪽을 본다면 왼발이 뒤로, 오른쪽을 본다면 오른발이 뒤로 가야하며, 왼발이 뒤인 경우 교차할 때 중심 발은 오른발이 되어야 한다.
- 오른쪽을 보는 경우는 이와 반대이다.



6) 백 스네이크 (Back Snake)

- 스네이크 동작을 뒤로 가며 하는 기술로 두발을 앞뒤로 나란히 하여 'S'자 모양으로 콘을 통과한다.
- 이 동작에서 가장 중요한 것 중 하나는 뒤를 볼 수 있는 시선이다.
- 그리고 시선이 왼쪽을 본다면 왼발이 뒤로, 오른쪽을 본다면 오른발이 뒤로 가야하며, 팔과 상체(허리)를 돌려 방향전환을 하며 뒷발-앞발 순으로 엇박자 푸쉬를 해야 한다.



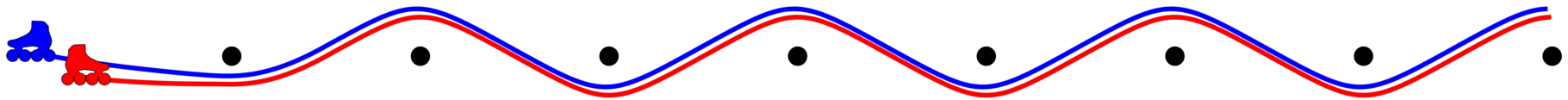
7) 원 풋(One Foot)

- 한발로 중심을 잡고 콘을 'S'자로 통과하는 기술로 무릎을 이용하여 푸시를 하며 통과해야 한다.



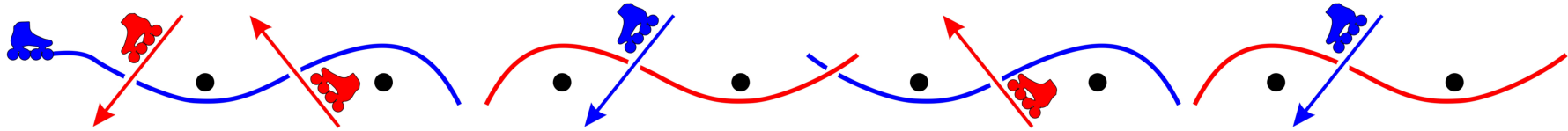
8) 이글 스네이크(Eagle Snake)

- 두발을 옆으로 나란히 하여 콘을 'S' 자로 통과하는 기술
- 골반을 이용하여 방향을 조절하며, 앞발과 뒷발의 푸쉬 타이밍은 달라야 한다.



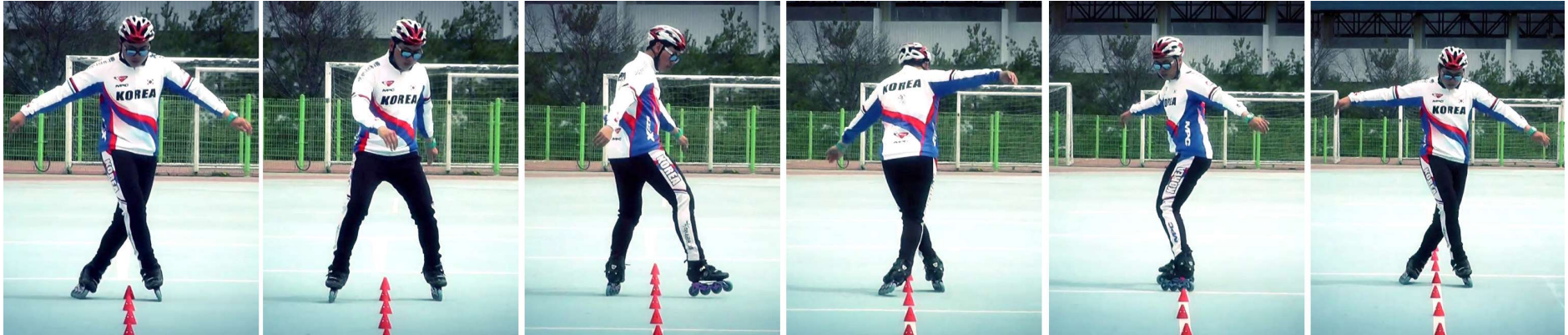
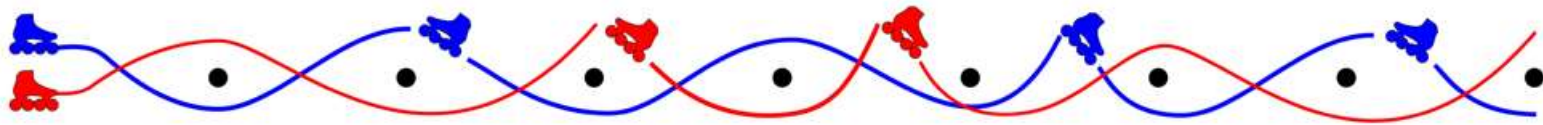
1) 3 콤보

- 앞 크로스 - 앞→뒤 방향전환 - 백 크로스 - 뒤→앞 방향전환
- 동작을 할 때 시선은 언제나 전방에 있는 콘을 주시하고, 상체는 45도 정도 사선을 유지해야 한다.



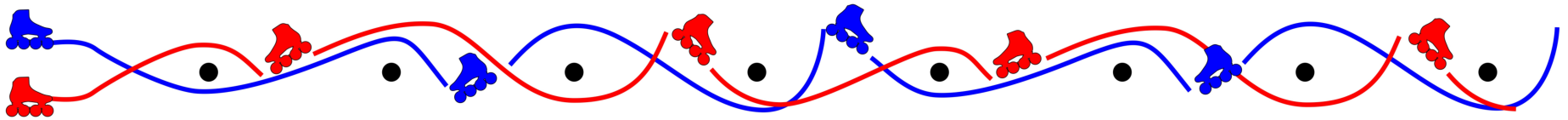
2) 4 콤보

- 앞 크로스 - 앞→뒤 방향전환 - 백 크로스 - 턴 동작을 연결하는 동작이며,
- 3콤보 동작과 다른 것은 뒤→앞 방향전환 대신 턴을 하여 방향을 바꾸는 것이다.
- 턴을 할 때는 시선과 발목 엣지 조절하여 동그란 원을 그리며 하는 것이 중요하다.



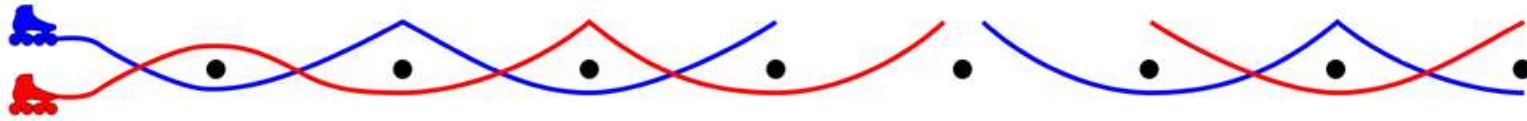
3) 마부룩 (Mabruk)

- 앞크로스 - 사이드 턴 - 백크로스 - 사이드 턴 동작.



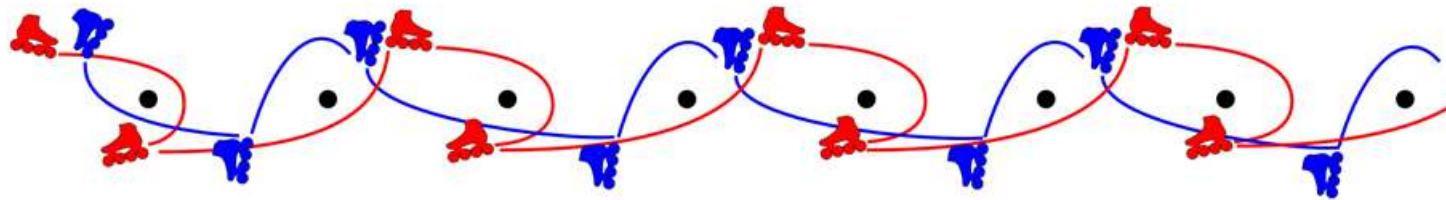
4) 췌(Sun)

- 앞 크로스 - 턴 - 백크로스 - 턴 동작



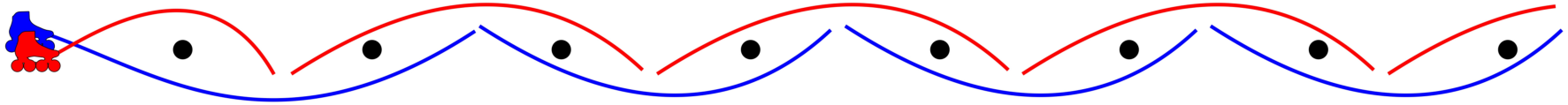
1) 크레이지(Crazy)

- 앞 크로스와 백 크로스를 반복적하며 사선으로 통과하는 기술.



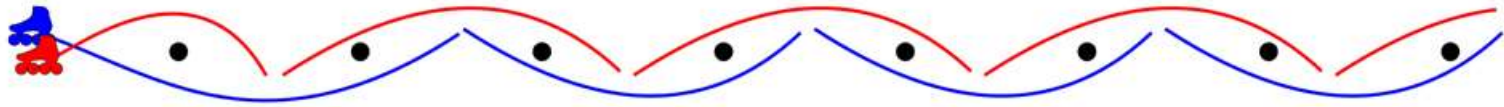
2) 더블 크레이지 (Double Crazy)

- 앞 크로스를 오른발과 왼발을 1개의 콘씩 번갈아가며 통과하는 기술



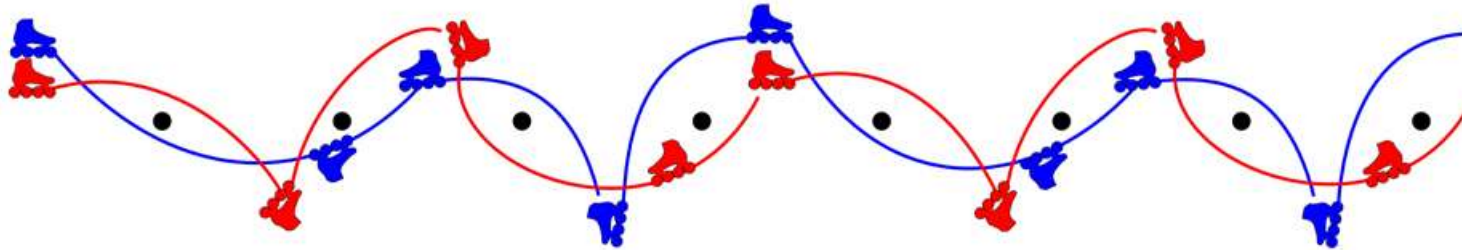
3) 백 더블 크레이지 (Back Double Crazy)

- 백 크로스를 오른발과 왼발을 1개의 콘씩 번갈아가며 통과하는 기술



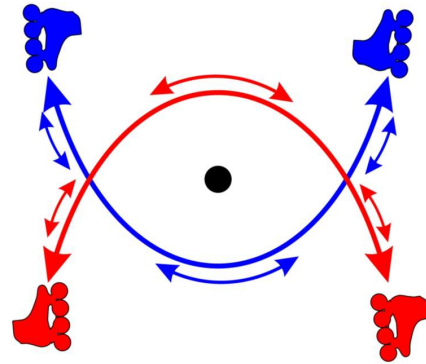
4) 크레이지 썬 (Crazy Sun)

- 콘을 사선으로 더블 크레이지 - 백 더블 크레이지를 반복하는 기술



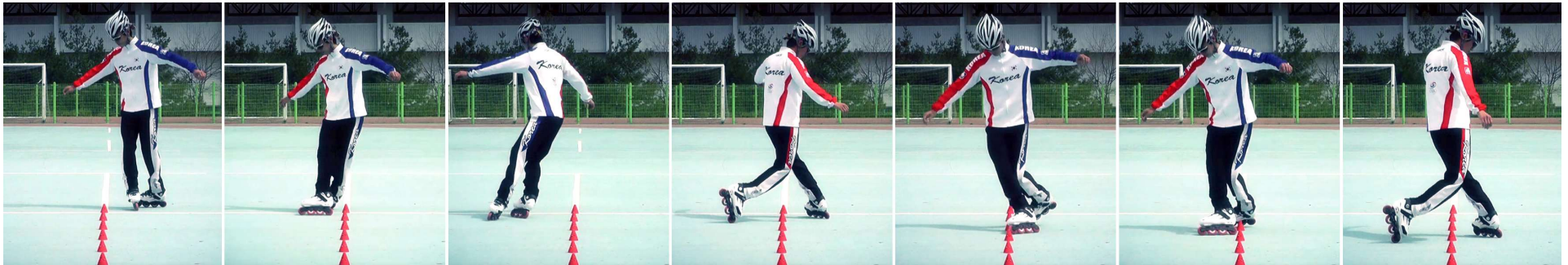
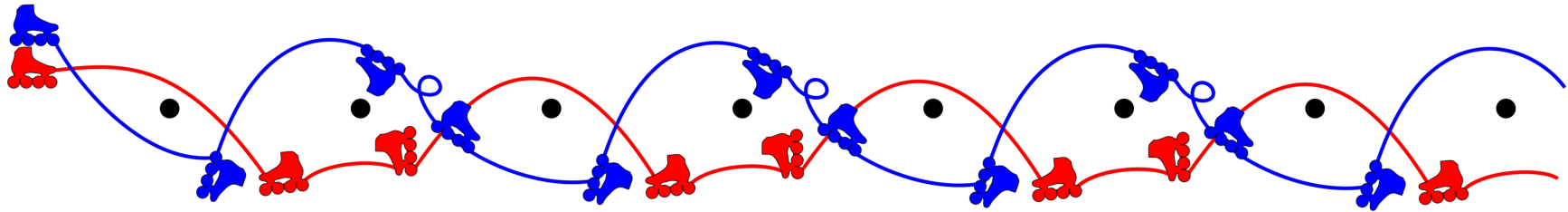
5) 원 콘 크레이지(One cone Crazy)

- 한개의 콘에서 앞 크로스와 백 크로스를 반복하는 기술로 시선과 몸은 고정시키고, 회전하지 않으며, 앞뒤로만 움직여야 한다.



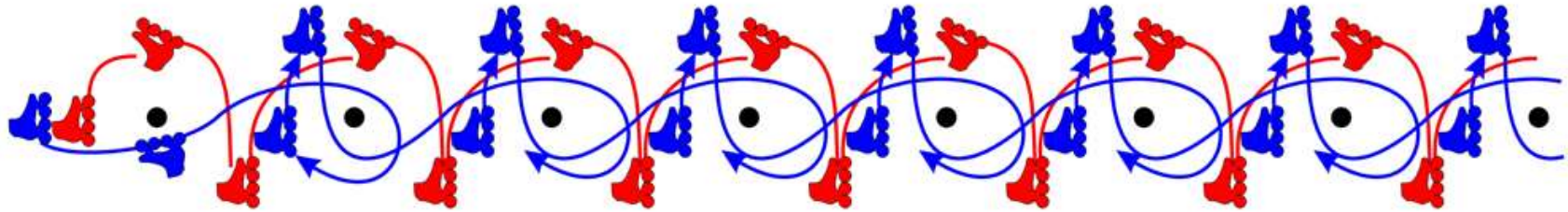
6) 볼트 (Volt)

- 크레이지의 응용동작으로 앞 크로스 후 뒤로 돌며, 다시 앞 크로스로 다음콘을 통과하는 기술



7) 피크 (Peak)

- 크레이지 응용동작으로 사이드로콘을 통과한 후 오른발을 뒤로 찍고, 왼발로 원을 그리며 다음 콘을 감아 돌린 후 사이드로 다시 콘을 통과하는 기술



5**실기평가 척도**

1) 인라인프리스타일 기술평가 자격 (레벨1)

2) 인라인프리스타일 지도평가 자격 (준지도자)

A. 기본주행 평가

◆ 4가지 기본동작에 대한 정확한 자세와 스피드 그리고 안정된 동작을 평가한다.		매우 정확	정확	보통	부정확	매우 부정확
전체 50점 만점		10	8	6	4	2
1	외발밀기 턴 1 (한발 푸시)					
2	외발밀기 턴 2 (양발푸시)					
3	평행돌기 (양쪽 방향)					
4	8자 평행돌기					
5	양발 크로스오버					
점수						

B. 기술평가

◆ 각 기술들에 대한 이해와 정확한 동작 표현 능력을 평가한다. (각 항목 중 1개 기술 선택은 응시자가 무작위 선택)		매우 정확	정확	보통	부정확	매우 부정확
전체 25점 만점		5	4	3	2	1
1	세미코로스, 피쉬, 크로스, 스네이크					
2	백크로스, 백스네이크, 원풋, 이글 스네이크					
3	3콤보, 4콤보, 마브룩, 썬					
4	크레이지, 더블크레이지, 백더블 크레이지					
5	원콘 크레이지, 크레이지 썬, 볼트, 피크					
점수						

C. 지도평가

◆ 각 항목 중 한가지 기술에 대한 지도능력을 평가한다. (각 항목 중 1개 기술 선택은 응시자가 무작위 선택)		매우 정확	정확	보통	부정확	매우 부정확
전체 25점 만점		5	4	3	2	1
1	세미코로스, 피쉬, 크로스, 스네이크					
2	백크로스, 백스네이크, 원풋, 이글 스네이크					
3	3콤보, 4콤보, 마브룩, 썬					
4	크레이지, 더블크레이지, 백더블 크레이지					
5	원콘 크레이지, 크레이지 썬, 볼트, 피크					
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>

