
2024년도 대한롤러스포츠연맹 공인지도자 교재

Korea roller sports federation Certified Instructor

인라인하키 (INLINE HOCKEY) 준지도자



목 차

인라인하키 준지도자

1. 자격 시험의 의의	3
2. 인라인하키 지도자 자격 과정의 개요	4
3. 인라인하키 이론	7
4. 인라인하키 실기	13
5. 실기평가 척도	56

인라인하키 준지도자

1

자격 시험의 의의



1990년도 후반부터 국내에 급격하게 보급된 인라인스케이팅 종목에 힘입어 인라인하키도 1990년도 후반부터 급격하게 성장해 2000년도 초반에 전성기를 이룬다 현재는 유소년 클럽팀을 중심으로 전국적으로 많은 팀들이 활동하는 추세이다.

2003년에 첫 출전한 세계선수권대회를 시작으로 2010년 아시아선수권대회 우승 등 현재까지 각종 국제대회에 참가하며 좋은 성적을 내고 있으며 하키선진국 등 세계의 벽은 있으나 아시아에서는 최강임을 인정받고 있다.

국내의 인라인 인기가 하락함과 동시에 인라인하키도 약간 주춤하는 분위기였으나 현재는 유소년 팀을 중심으로 예전 전성기의 분위기를 다시 만들어가는 과정에 있다. 이러한 중요한 시기에 대한롤러경기연맹 인라인하키위원회는 양질의 지도자 양성을 위하여 체계적인 교육 프로그램 개발과 공인된 지도자 양성과정을 개설함으로써 정확한 인라인하키 기술의 전파와 인라인하키 종목을 알리기 위한 방법으로 본 자격시험을 실시하게 되었다.

본 인라인하키 공인 지도자 양성 과정은 인라인하키 발전에 저해되는 문제점을 해결하고, 나아가 인라인하키 대중화와 보급 및 엘리트 육성 그리고 본 종목의 꾸준한 발전을 이루는데 그 의의가 있다.

현재 세계적인 인라인하키 추세는 인라인하키의 발생지인 북미 지역과 유럽국가가 강세를 보이고 있고 남미, 오세아니아, 아시아 등 많은 국가에서 각광받는 스포츠로 자리 잡고 있다. 하키라는 문화 자체가 생소한 우리나라는 아직까지 많은 국민이 알지 못하는 현실이라 인라인하키 공인지도자가 나아가야 할 길도 인라인하키 보급이 급선무가 될 것이다.

본 공인지도자 양성 과정을 통해 대한민국 인라인하키의 체계적인 교육과 보급을 통해 우수한 엘리트 인재와 클럽문화에 맞는 선수를 양성하고, 나아가 국제적인 무대에서도 대한민국 인라인하키가세계 인라인하키의 주도적인 역할을 할 수 있는 바탕을 만드는 것이 무엇보다 중요하다.

1) 인라인하키 교육의 목적



우리나라에 인라인 붐이 한창이던 2000년 초반 인라인하키는 세미프로팀이 있을 만큼 전성기를 이루었다. 그 당시에는 아이스하키 선수 출신들이 대거 선수로 활동하고 지도자로서도 활동하던 시기였다. 그 때까지만 하더라도 인라인하키는 아이스하키의 파생종목으로만 여겨져서 아이스선수출신들의 좋지 않은 시선과 적합하지 않는 기술의 접목으로 많은 선수들이 혼동기가 오기도 했다. 그러던 중 본 대한롤러경기연맹에서는 2003년도 세계선수권대회를 출전하면서 선진 인라인하키를 접하게 되고 기술적인 교류를 통해 인라인하키만의 특징 있는 기술을 정리하게 되었다.

계속적인 국제대회 출전과 기술적인 정리를 통해 2007년 인라인하키 위원회가 정식으로 출범했고 그로 인해 심판강습회 및 여러 가지 활동을 통해 인라인하키 종목을 알리고 체계를 잡아가는데 많은 노력을 기울였다.

또한 현장에서 지도경력이 풍부한 지도자들과 인라인하키 지도자 양성을 위한 준비 하는 과정에서 많은 시행착오도 겪으며 한계를 실감하게 되었고, 좀 더 체계적이고, 합리적인 인라인하키 교육의 필요성이 절실히 되게 이르렀다.

본 공인지도자 양성과정을 통해 양성된 지도자는 일선에 나가 체계화된 커리큘럼에 의한 인라인하키 지도와 종목을 알리는데 적극적으로 활동하게 되며, 유소년 및 주니어 시니어에 이르기까지 인라인하키에 관심이 있는 사람들 중에서 유능한 인재를 육성하여 인라인하키 발전에 이바지 하게 될 것이다.

또 각기 개서있는 교육방법을 일관성 있게 컨트롤하고, 올바른 인라인하키 지도자로서 갖추어야 할 덕목을 겸비하여 인라인하키 대중화에 큰 힘이 될 것으로 기대해 본다.

2) 인라인하키 지도자의 자세

인라인하키 강사는 기본적으로 인라인하키 기술에도 우수해야 하지만 무엇보다 지도자로써의 자세가 더욱 중요하다. 인라인하키를 처음 접하는 사람들은 단순히 보기에 다이내믹하고 스피드한 경기에 빠져서 기술 익히기에 급급한 나머지 기본기를 무시한 채 무리한 연습을 하는 경우를 종종 볼 수 있다. 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. 특히 장비를 사용하는 인라인하키 종목은 장비의 특성을 잘 알고 그 장비의 특성에 맞게 훈련해야 좋은 결과로 이어질 수 있다.

인라인하키를 처음 시작하는 사람들 가운데는 지나치게 자신감이 많은 사람, 자기 자신에 대해 과소평가하여 자신감이 없이 두려워하는 사람 등 많은 부류의 사람들이 있다.

인라인하키 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 올라올수 있도록 정확한 방법을 습득하도록 유도해야 한다. 처음 시작하는 대부분의 사람들은 자신감이 없고, 넘어지는 것에 대한 두려움을 가지고 있다. 이 때 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) 인라인하키 지도자의 특징

인라인하키는 종목의 특성상 다른 인라인스케이팅이나 인라인프리스타일 종목과는 달리 많은 보호 장비를 사용한다. 이는 인라인하키가 위험하다기 보다는 장비(스틱)을 사용하는 종목이다 보니 더욱 안전에 신경을 쓰고 대비하는 종목이라는 해석이 맞을 것이다.

인라인하키는 4D운동이라고 얘기한다. 스케이팅능력은 기본적인 요소이고 스틱이라는 도구를 사용하고 팀 동료와 함께하는 단체 종목이다. 이러한 여러 가지 종목의 특성에 맞게 지도법도 개발되어야하며 적

용 되어야한다.

실례로 체육전공자 또는 체육관련 직종 종사자라고 하면 축구, 농구등 기본적인 구기 종목을 아이들을 지도하고 팀을 운영할 수 있을 것이다. 하지만 인라인하키는 종목에 맞는 특수성을 이해하고 지도법을 습득해야만 좋은 팀을 육성 할 수 있고 인정받는 지도자가 될 수 있다.

인라인하키는 스케이팅, 스틱 핸들링, 패스, 슈팅, 공격, 수비, 골리 훈련, 팀 전술 등 다양한 기술을 습득해야 하고 또 그 기술을 전달해야 한다.

또한 상당히ダイナミック하고 격렬한 스포츠인 만큼 보호 장비의 점검과 알맞은 착용법, 사이즈 선택 등을 정확히 전달해서 장비를 최대한 활용 할 수 있도록 도와야하며 무엇보다 충분한 워밍업을 통해 본 운동에서 생길 수 있는 부상으로부터 최대한 보호받을 수 있도록 하는 역할이 인라인하키 지도자의 특성이 다.

4) 인라인하키 지도자 자격 취득 후 활동상황

인라인하키 공인 지도자 교육 과정은 준지도자, 정지도자, 마스터 세 과정으로 나누어져 있으며 준지도자 자격을 취득한 후 2년이 경과해야 인라인하키 정지도자 과정을 취득할 수 있는 자격이 생긴다. 마스터자격은 인라인하키 준지도자, 정지도자를 교육하며 평가하는 자격을 가진 지도자에게 부여하는 자격이다.

본 지도자 자격을 취득한 지도자는 각 지역 클럽팀의 지도자로, 학교생활체육, 스포츠교실, 체육센터 등지에서 실시하는 인라인하키 교육 프로그램에 전문 지도자로서 일선에서 인라인하키를 지도하게 될 것이다.

본 연맹 인라인하키위원회는 배출된 지도자를 위해 지도경력을 쌓을 수 있는 지도 기회제공과 인라인하키 지도자 간의 유대 강화를 위해 정기적인 워크샵을 개최하며 지도 방법 연구 및 교육 자료 제공 등의 활동으로 교육의 질을 향상시킬 수 있도록 노력 할 것이다.

1) 인라인하키의 역사

1) 인라인스케이트의 역사

인류의 조상이 신발 밑에 동물의 뼈나 뿔을 이용해 얼어붙은 강물을 건너 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 비틀비틀 거리기 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 짧은 반경의 회전과 아찔한 묘기, 뒤로 가기 등의 동작을 할 수 있게 되었다.

1980년대에 스콧 올슨이라는 한 미국인이 운동구점을 구석구석 살살이 뒤져 구형의 인라인 스케이트를 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 장비 업체 중 하나가 된 롤러블레이드사를 창립했다. 롤러블레이드사는 다른 경쟁회사보다 우위를 점유하게 되었으며 롤러블레이드의 성공에 자극 받은 울트라휠(Ultrawheels), 옥시전(Oxygen), K2 등 다른 인라인 스케이트 제조 회사들은 곧 바로 자사의 고유한 모델을 생산, 판매하기 시작하였다.

2) 인라인하키의 역사

인라인 하키는 인라인스케이트의 판권을 사서 톨러브레이드사로 발전시킨 전직 아이스하키 선수였던 스코트와 올슨이란 두 형제에 의해 생겨났다. 그 후에 인라인하키를 하는 인구가 많이 늘어났고, 아이스하키선수들의 비시즌 훈련방법으로 발전했다. 그렇게 보조 스포츠로 대접받던 인라인하키는 90년대 급성장하였고 92년 미국 플로리다주에 강타한 허리케인의 피해로 이 지역 아이스링크가 모두 파괴되자 경기장을 잃게 된 선수들은 그 계기로 인라인하키를 하였고 남부지방에서 급성장하게 되었다. 현재는 미국 캘리포니아 지역을 중심으로 캐나다 유럽등지에서는 아이스하키 못지않게 인기리에 활성화된 스포츠이다.

국내에서는 1990년도 후반부터 인라인스케이트가 급격이 보급됨에 따라 인라인하키도 병행해서 발전했다. 서울, 수도권, 경상지역, 호남지역 등 전국에 100여개가 넘는 클럽팀이 활동했으며 2000년도 초반에는 4개의 세미프로팀이 인천 동막경기장에서 챔피언리그를 진행하기도 했다. 이때에 인라인하키 인기는 가히 최고조에 달했었다. 매 경기마다 치어리더가 경기의 흥을 돋았으며 유수의 국가대표 선수들이 기량을 뽐내며 일본 등 해외 선수단을 초청해서 대회를 치루기도 했다.

이후로는 세계선수권대회에 지속적으로 참가하고 유소년 및 주니어 선수 육성에 초점을 맞춰 본 연맹 및 인라인하키위원회가 적극적으로 활동하고 있으며 현재는 남원코리아오픈 국제대회 등 국내의 전통있는 대회가 자리를 잡아가고 있다.

2) 인라인하키 장비 소개

인라인하키는 다이내믹하고 스피디한 경기이기 때문에 보다 신체 전체를 보호할 수 있는 안전한 장비를 사용하고 있다. 안전한 인라인하키를 즐기기 위해서는 규정에 맞는 보호 장비 착용이 중요하다.



▲ 인라인하키 장비 정면 모습



▲ 인라인하키 장비 측면모습

1) 헬멧(Helmet)



▲ Helmet



▲ Cage



▲ Visor

날아오는 펙, 스틱싸움, 넘어질 때의 충격으로부터 머리와 얼굴을 보호해주는 보호 장비이다. 인라인하키는 스틱을 사용하기 때문에 기본적으로 헬멧의 전면부는 cage & visor를 선택적으로 착용한다.

※ 주니어 디비전 이하 선수들은 폴페이스 마스크 사용을 의무사항으로 함.

* Size Guide

눈썹으로부터 1인치 위인 이마 부분으로 시작하여 머리사이즈를 잴 후에 헬멧사이즈를 선택한다. 헬멧의 뒷부분과 옆 부분의 나사를 조절하거나, 조절기능을 할 수 있는 장치로 사이즈 조절을 할 수 있다.

2) 숄더패드 (Shoulder pads)



▲ Shoulder pads

숄더패드는 어깨와 흉부, (가슴, 등, 갈비뼈) 팔의 윗부분을 보호할 수 있는 보호 장비이다. 날아오는 퍽 그리고 바닥이나 다른 선수들과의 충돌로부터 보호해 준다.

※ 인라인하키에서의 숄더 패드는 선택사항이다.

* Size Guide

겨드랑이 부분을 통과해서 가슴사이즈를 잰다. 팔꿈치 보호대 사이즈에 유의해야 한다.

3) 하키팬츠 (Hockey pants)



▲ Hockey pants



▲ Hockey Girdles

하키팬츠는 허리부분, 골반, 엉덩이, 꼬리뼈와 허벅지를 보호해 한다.

인라인 하키 팬츠는 보호구 기능을 하는 인라인용 거들(hockey Girdles)와 바깥부분의 팬츠로 나누어진다.

* Size Guide

허리둘레를 측정한 후 입기 편하고 움직였을 때 보호해주는 부분이 적절한 위치를 유지할 수 있는지 확인한다.

4) 정강이 보호대 (Shin pads)



▲ Shin pads

퍽이나 스틱, 스케이트, 바닥 등 외부충격으로부터 무릎과 정강이를 보호 한다.

* Size Guide

스케이트를 신었을 때 스케이트 혀바닥(tongue)끝부분부터 무릎 뼈의 중앙까지의 길이를 측정한다. 길이가 너무 길거나 사이즈가 맞지 않은 경우에는 무릎관절과 무릎 뼈에 부상을 입힐 수 있으므로 정확한 사이즈를 선택하여야 한다.

5) 팔꿈치 보호대 (Elbow pads)



▲ Elbow pads

퍽 혹은 넘어질 경우 팔꿈치 관절을 보호 한다.

* Size Guide

숄더, 글러브 부분이 부딪히거나 움직임에 있어 불편하지 않아야 하며, 팔꿈치의 위와 아랫부분까지 커버해서 보호 할 수 있어야 한다.

6) 글러브(Gloves)



▲ Gloves

스틱이나 퍽 또는 넘어질 경우에 손을 보호해 주는 보호한다. 얇은 가죽으로 손바닥과 손가락 부분이 연결되어 있고, 손 바깥 부분은 더 단단한 재질로 처리되어 있다.

* Size Guide

손바닥은 스틱을 잘 잡을 수 있고, 움직이는 데 있어 유연성이 있어야 한다. 팔꿈치 보호대와 부딪히지 않고, 자유롭게 움직일 수 있어야 한다.

7) 마우스 가드 (Mouthguard)



▲ Mouthguard

선수들의 치아와 턱을 보호한다.

직접적인 충격도 보호하고 슈팅이나 몸싸움 등으로 생기는 치아의 마찰도 감소시키는 효과가 있어 주니어 디비전 이하 선수들은 필수 장비로 규정하고 있다.

8) 스틱(Stick)



▲ Stick 일체형



▲ 교체형 Shaft



▲ Blade

하키스틱의 재질은 크게 카본과 우드로 나뉜다. 카본 스틱은 탄소섬유와 유리섬유를 머리카락 꼬듯이 꼬아 만들어져 가볍고, 강성이 강해 대부분의 선수들은 카본 재질을 쓴다. 카본 스틱의 정확한 플렉스패턴의 사용은 퍽을 쳤을 때, 정확도와 힘을 더 빠르게 해준다. 스틱의 크기 선택은 선수의 체격(키, 몸무게, 힘)에 기본 된다. 스틱종류에는 일체형과 교체형이 있으며, 교체형은 샤프트(shaft)와 블레이드 (blade)로 구성된다.

9) 스케이트(Skate)



▲ Skate

스케이트는 모든 선수들에게 가장 중요하게 작용한다.

일반 인라인 스케이트와는 달리 급격한 회전과 정지의 기술이 요구되므로, 자신의 발보다 큰 스케이트를 신고 있다면, 스케이트와 발이 따로 놓게 되어 발목을 다치게 되거나 잘 넘어지게 된다. 프레임은 알루미늄이나 티타늄 등으로 여러 번 열처리하여 매우 단단하게 제작 된다.

* Size Guide

스케이트는 구입하기 전 신어보는 것이 가장 좋다. 측정한 자신의 발에 맞는 사이즈를 신었을 때 발뒤꿈치 부분을 잘 맞추고, 발가락이 스케이트에 닿는지, 구부러지는지 확인 한다. 스케이트 끈을 다 묶은 후 몇 번의 동작으로 움직였을 때 불편함이 있는지 확인 한다.

10) 휠 (Wheel)



▲ Wheel



▲ Wheel

휠은 지름과 윤곽에 따라 용도가 다르게 선택 된다. 하키용 스케이트 휠이 지금은 보통 47~80mm(47mm 콜리스크레이트)를 사용 한다. 휠의 경도는 A로 등급이 나뉘어 진다. 하키용 스케이트 휠의 경도는 72A~84A (78A이내 indoor/80A outdoor)를 가지며, 피트니스와 롤러프리스타일의 중간에 속한다고 볼 수 있다. 정식 인라인하키 링크인 스포츠 코트에서는 소프트한 바퀴를 사용 한다. 소프트한 바퀴는 마찰력을 높여 회전과 정지를 용이하게 해준다. 휠의 경도에 따라 소프트 할수록 그립이 좋아지고, 체중이동이 용이해 순간동작(회전, 정지)이 좋아지나, 스피드는 떨어진다. 딱딱해 질수록 스피드는 좋아지나, 그립과 순간동작이 민첩하지 못하다. Wheel(바퀴)은 Bearing(베어링)과 관련되는데, 베어링의 점차적인 새로운 기술의 접목과 휠의 그립력이 발달함에 따라 스케이팅 기술이 향상되고 있다.

* **Wheel Guide (소프트 휠):** 체중에 따라 아래와 같이 참고할 수 있다.

75kg 이하 72A / 75kg 이상 74A / 84kg 이하 76A

1 스트레칭 및 워밍업

- 1) 고관절 스트레칭
- 2) 대둔근 스트레칭
- 3) 햄스트링 스트레칭
- 4) 대퇴사두근 스트레칭
- 5) 배근 스트레칭
- 6) 복근 및 흉근 스트레칭
- 7) 어깨근육(견근) 스트레칭
- 8) 상완근과 전완근(손목) 스트레칭
- 9) 내전근의 스트레칭

2 스케이팅

- 1) Basic position
- 2) Forward Skating
- 3) Back Skating
- 4) Forward start
- 5) Side start
- 6) Back start
- 7) Forward stop
- 8) Back stop
- 9) Forward turn
- 10) Forward cross over
- 11) Back turn
- 12) Back cross over
- 13) Pivoting

3 픽 컨트롤

- 1) Standing basic puck control
- 2) Standing forward side puck control
- 3) Standing back side puck control
- 4) Standing 3Point puck control
- 5) Standing 4Point puck control
- 6) Standing 8 puck control
- 7) Standing 360도 puck control
- 8) One hand puck control skating
- 9) Two hands puck control skating
- 10) Forward puck control skating
- 11) Back puck control skating

4 패스

- 1) FORWARD RECEIVE & PASS
- 2) BACKWARD RECEIVE & PASS

5 슈팅

- 1) SWEEP SHOOT
- 2) WRIST SHOOT
- 3) BACK SHOOT

6 발란스 스케이팅

- 1) 양발 얹기(기본자세)
- 2) 양발 점프
- 3) Back 양발 얹기
- 4) 180도 방향 전환
- 5) 180도 회전 점프

7 골리의 기본자세

- 1) 스탠스
- 2) 자세유지
- 3) 등세우기
- 4) 스틱 위치
- 5) 캐처
- 6) 브로커

스트레칭은 우리가 알고 있는 것보다 많은 부분에서 아주 유의한 효과를 볼 수 있다.

- 부상예방
- 근육과 건, 관절 가동범위 증대 (유연성 증대)
- 심장의 기능 향상 (혈액순환 개선)
- 피로회복 등

스트레칭은 부상을 예방하는 가장 큰 효과가 있다. 근육, 건, 관절 등이 일상생활에서 활동할 수 있도록 각각의 가동범위를 확보하기 위한 본능적 행동이기도 하다. 스트레칭은 그 가동범위를 넓혀주는 가장 기본적인 방법이자 일반적인 방법이기도 한데, 우리 몸의 가동범위를 넓혀주는 움직임들의 과정을 통해, 중추 신경계를 적절히 흥분 시켜 전신의 혈액순환이 원활하게 만들어 준다. 이처럼 전신의 혈액순환이 된다는 뜻은 혈액공급의 모터 역할을 하는 심장의 혈류량도 함께 증가된다는 뜻인데, 그로인해 심장 기능도 향상되는 효과를 가지게 된다.

1) 고관절 스트레칭: 대퇴부 안쪽의 근육, 즉 고관절 스트레칭을 한다.



2) 대둔근 스트레칭: 엉덩이부위의 대둔근 스트레칭 한다.



3) 햄스트링 스트레칭: 허벅지 뒤쪽근육과 힘줄을 스트레칭 한다.



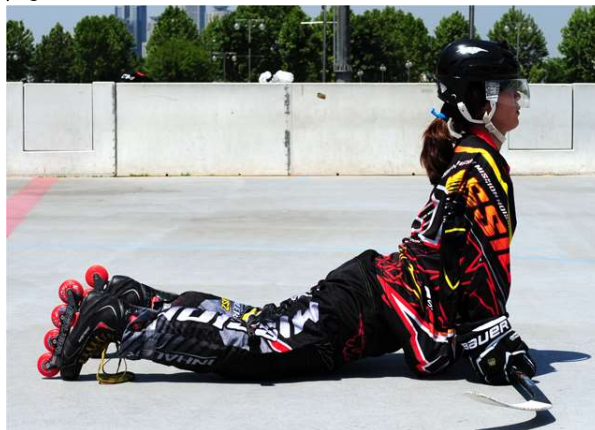
4) 대퇴사두근 스트레칭: 대퇴전면의 근육을 스트레칭 한다.



5) 배근 스트레칭: 등쪽 근육을 깊이 스트레칭 한다.



6) 복근 및 흉근 스트레칭: 배와 가슴근육 스트레칭 한다.



7) 어깨근육(견근) 스트레칭: 어깨근육의 스트레칭과 회전 반경을 넓혀 준다.



8) 상완근과 전완근(손목) 스트레칭: 팔의 근육과 손목의 근육과 인대를 스트레칭 한다.



9) 내전근의 스트레칭: 스케이트 무게와 함께 사타구니 안쪽의 근육을 스트레칭 해주고, 가동범위를 넓혀준다.



1) Basic position (기본자세)

- 가슴은 세우고 배는 살짝 집어 넣고 상체가 엉덩이 보다 약간 앞쪽에 위치하게 한다.
- 무릎과 발목을 구부려 어깨와 무릎을 스케이트 1번 바퀴쪽에 엉덩이는 4번 바퀴쪽에 위치하게 한다.
- 스틱의 위치는 양쪽 발 안쪽에 위치하며 왼손은 옆구리 앞쪽에 몸에 붙지 않게 위치하고 오른손은 몸의 중앙에 위치한다.



▲ 올바른 기본자세



▲ 잘못된 기본자세

2) Forward skating (전면 활주)

- 기본자세를 유지하고 중심을 약간 앞쪽에 실어준다. 상체에는 힘을 빼고 편안한 상태를 유지한다.
 - 한쪽발 안쪽바퀴(inside edge)에 힘을 실어서 바깥쪽으로 민다.(stride).
 - 밀고 있는 발의 반대쪽 발에 체중을 실어서 활주(glide) 한다.
- 밀기가 끝난 발은 체중이 실린 발쪽으로 가져온다. 스틱 위치체중이 실리는 발쪽으로 이동해서 위치한다.
- 위와 같은 동작을 한쪽 또는 양쪽을 번갈아 가며 반복 한다.

① Forward 한발푸시



② Forward 양발푸시



3) Back skating (후면 활주)

- 후면 스케이팅 시 양발을 어깨 넓이로 벌리고 무릎, 발목을 굽히고 상체는 바로 세운다.
- 중심은 약간 뒤쪽에 위치하게 하고 스틱은 한손으로 잡는다.
- 한쪽 발에 체중을 싣고 반대쪽발의 스케이팅 안쪽 휠의 그림을 이용하여 앞쪽에서 옆쪽으로 반원, C자 모양으로 바깥쪽으로 밀면서 회전 시킨다.
- 회전 되어 돌아온 발에 중심을 옮기고 반대쪽 스케이팅은 같은 방법으로 회전시킨다.
- 위와 같은 동작을 한쪽 또는 양쪽을 번갈아 가며 반복 연습한다.
- 활주 시 엉덩이를 흔들거나 중심이 되는 발의 무릎은 구부린 상태를 유지한다.
- 시선과 가슴은 정면을 바라보며, 상체를 앞으로 숙이면 안 된다.

① Back 한발푸시



② Back 양발푸시



4) Forward start (전면 스타트)

- 기본자세에서 상체를 약간 앞으로 기울이고 머리를 들어 편안한 자세를 만든다.
- 스케이트 뒷굽치를 모으고 앞은 45° 정도 벌려서 V자 모양을 만든다.
- 상체를 앞으로 기울이면서 한쪽 발을 들어 앞쪽에 내려놓으며 반대쪽 발의 안쪽 휠 그림을 이용해서 빠르고 강하게 밀어다.
- 반대쪽도 같은 동작을 반복한다.
- 최초 3~4번은 짧고 빠르게 활주하고 점차적으로 길게 활주한다.



5) Side start (측면 스타트)

- 기본자세로 측면을 바라보고 선다.
- 상체를 옆으로 기울이면서 체중이 뒤쪽 발에서 앞쪽 발에 실리게 한다.
- 상체를 가고자 하는 방향으로 돌리고 앞쪽 스케이트위로 뒤쪽 스케이트를 넘겨 지면에 내려놓으며 안쪽 휠 그립으로 전면 스타트를 이어 간다.



6) Back start (후면 스타트)

- 기본자세로 측정이 정면을 바라보게 선다.
- 상체를 뒤쪽으로 살짝 기울이며 체중이 앞쪽 발에서 뒤쪽발로 이동 시키며 앞쪽발로 C자 모양으로 밀어주고 뒤쪽발로 활주를 시작한다.
- 밀어준 발을 들어 활주 하는 발등 위로 넘기고 활주하던 발은 바깥 아웃엣지로 옆으로 밀고 발등을 넘어온 발은 지면에 내려놓으며 체중을 실어 후면 활주를 이어가며 아웃엣지 밀기가 끝난 발이 되돌아오게 한다.



7) Forward stop (전면 스탱)

- 기본자세로 전면으로 활주 하다가 상체와 골반을 진행방향으로 일정한 각도로 회전 시킨다.
- 회전하는 쪽 바깥발의 안쪽 휠 그림을 이용해서 스케이트를 빠르게 돌리며 무릎을 굽혀 체중을 실어서 휠과 지면의 마찰력을 높여 정지 할 수 있게 한다.
- 자세를 낮춰 안정된 자세를 유지하며 오른쪽 왼쪽 양쪽 다 연습한다.



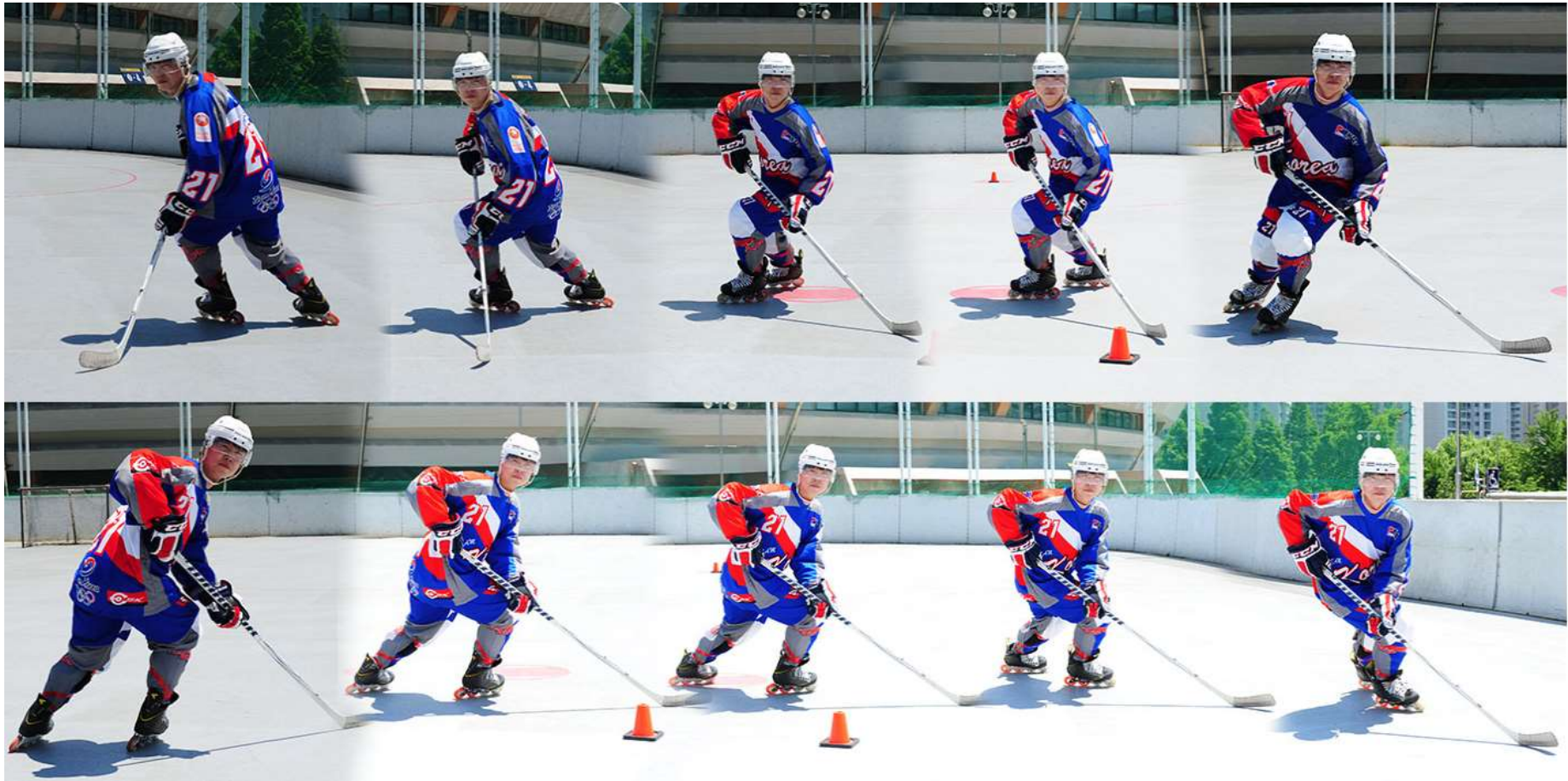
8) Back stop (후면 스탱)

- 기본자세로 후면으로 활주 하다가 중심에 가까운 발에 체중을 먼 쪽 발 안쪽 휠 그림을 이용하여 T자 모양을 만들어 준다.
- T자를 만든 발로 체중을 서서히 옮기며 휠과 지면의 마찰력을 높여 정지한다.
- 이때 머리, 상체, 골반, 무릎, 스케이트가 동일선상에 위치 할 수 있도록 한다.



9) Forward turn (전면 턴)

- 회전하고 있는 방향으로 시선과 상체를 돌린다.
- 이때 회전하는 방향의 어깨가 열려야 한다.
- 무릎을 굽혀 턴하는 방향을 향하게 하고 안쪽 발은 바깥쪽 휠 그립으로 바깥쪽 발은 안쪽 휠 그립으로 체중을 실어 회전한다.



10) Forward cross over (전면 크로스오버)



- 회전을 하는 방향의 바깥쪽 발을 밀면서 상체를 앞쪽, 안쪽으로 기울여서 안쪽 발 바깥쪽 휠 그룹으로 체중을 실어준다.
- 바깥쪽 발 스케이트를 들어 안쪽 무릎 위로 들어 올려 스치듯이 체중이 실린 스케이트 위로 넘겨, 가고자 하는 안쪽 휠 그룹을 확보하고 내려 놓는다.
- 이때 체중이 실렸던 안쪽 발을 바깥쪽 휠 그룹을 이용해 바깥으로 밀어 주면서 체중을 안쪽 휠 그룹을 의식한다.
- 안쪽 휠 그룹 발에 체중을 실고 바깥쪽 휠 그룹 밀기를 끝낸 발을 뒤로 돌아 가져온다.
- 체중이 실린 안쪽 휠 그룹을 바깥으로 밀면서 안쪽 스케이트 바깥쪽 휠 그룹에 체중을 옮기며 위에 동작을 반복한다.

11) Back turn (후면 턴)

- 후면 활주 후 무릎을 굽혀 회전 하는 방향의 바깥쪽을 향하게 하고 바깥발 안쪽 휠 그립과 안쪽 발 바깥쪽 휠 그립에 체중을 실어주고 상체를 안쪽으로 기울이면서 후면 회전을 한다.



12) Back cross over (백 크로스오버)

- 후면 회전을 하는 방향의 바깥쪽 발을 밀면서 상체를 회전하는 방향의 안쪽으로 기울여서 안쪽발 바깥쪽 휠 그룹을 의식하며 체중을 실어준다.
- 바깥쪽 발 스케이트를 들어 안쪽 스케이트 위로 넘기며 안쪽스케이트 안쪽 휠 그룹을 의식하며 내려놓는다.
- 이때 체중이 실렸던 안쪽 발을 바깥쪽 휠 그룹을 의식하며 바깥으로 밀면서 안쪽 발 안쪽 휠 그룹으로 체중을 이동시킨다.
- 체중이 실린 발의 안쪽 휠 그룹을 이용해 바깥쪽으로 밀어주며 바깥쪽 휠 그룹으로 밀기를 끝낸 발을 뒤로 돌아 가져와 원위치 시킨다.
- 체중이 실린 안쪽 휠 그룹을 바깥으로 밀면서 안쪽 스케이트 바깥쪽 휠 그룹을 의식하며 체중을 옮기며 위에 동작을 반복한다.



13) Pivoting (피보팅)

- 앞쪽으로 전면 활주 후 시선과 상체는 정면에 고정 하고 가고자하는 쪽으로 전면턴을 한다.
- 안쪽발 바깥쪽 휠 그립을 의식하며 체중을 실고 바깥쪽 안쪽 휠 그립의 발을 들어 뒤꿈치가 진행 방향을 향하도록 돌려내려 놓으며 체중을 실어주고 안쪽 바깥쪽 휠 그립 또한 발을 들어 뒤꿈치가 진행 방향을 향하도록 돌려내려 놓으며 전면턴을 후면턴으로 바꿔준다.
- 후면턴 또는 후면 크로스를 이용해 뒤쪽으로 후면 활주로 되돌아간다.
- 후면 활주 후 시선과 상체를 정면에 고정 하고 가고자 하는 방향으로 후면턴과 후면크로스오버를 한다.
- 크로스 한 안쪽발 안쪽 휠 그립 발에 체중을 실어주고 바깥발 바깥쪽 휠 그립으로 밀기한 발이 되돌아 올 때 스케이트 1번 바퀴가 진행 방향을 향하도록 돌려 내려놓으며 체중을 실어주고 안쪽발도 되돌아 올 때 1번 바퀴가 진행 방향을 향하도록 돌려내려 놓으며 후면 활주를 전면 활주로 바꾸어 앞으로 나온다.



1) Standing basic puck control (제자리 기본 픽 컨트롤)



2) Standing forward side puck control (제자리 포 사이드 펙 컨트롤)



3) Standing back side puck control (제자리 백 사이드 펙 컨트롤)



4) Standing 3Point puck control (제자리 삼각형 펍 컨트롤)



5) Standing 4Point puck control (제자리 사각형 펍 컨트롤)



6) Standing 8 puck control (제자리 8자 펍 컨트롤)



7) Standing 360도 puck control (제자리 360도 펙 컨트롤)



8) One hand puck control skating (한손 펙 컨트롤 스케이팅)



9) Two hands puck control skating (두 손 펍 컨트롤 스케이팅)



10) Forward puck control skating (포워드 펙 컨트롤 스케이팅)



11) Back puck control skating (백 펍 컨트롤 스케이팅)



1) FORWARD RECEIVE & PASS (포워드 리시브 & 패스)

- 포워드 리시브

스틱 블레이드를 자신의 앞쪽 스케이트에 두고 있다가 앞쪽에서 퍽을 받으면서 속도를 줄이며 뒤쪽 스케이트 부분에서 멈추도록 하여야 하며 이때, 손목의 스냅을 이용하여 패스를 감속 시키도록 한다.

- 리시브 시 주의할 점은 퍽을 감속 시키지 않고 블레이드를 정지 시켜서 리시브하면 퍽이 블레이드를 타고 넘어가거나 튕겨져 나갈 수 있으며 리시브된 퍽의 위치는 블레이드의 정중앙에 오도록 한다,

- 포워드 패스

포워드 패스를 할 때는 목표에 시선을 집중하여 실시하며, 그 시작은 자신의 뒤쪽 스케이트에서 시작 하여 앞쪽 스케이트를 지나면서 패스가 되도록 한다.

- 포워드 패스를 한 후에는 스틱 블레이드 부분이 패스한 방향으로 계속 나가도록 해야만 정확한 패스를 할 수 있으며, 퍽을 스틱 블레이드의 힐(heel)에서 토(toe)로 스핀(spin)을 이용하여 패스 할 수 있도록 한다 (스핀을 이용하면 더 멀리, 더 정확하고 빠른 패스를 할 수 있다.)



2) BACKWARD RECEIVE & PASS (백워드 리시브 & 패스)

- 백워드 리시브

방법은 포워드 리시브와 동일하다. 스틱 블레이드를 자신의 앞쪽 스케이트에 두고 있다가 앞쪽에서 퍽을 받으면서 속도를 줄이며 뒤쪽 스케이트 부분에서 멈추도록 하여야 하며 이때, 손목의 스냅을 이용하여 패스를 감속 시키도록 한다.

- 백워드 리시브 시 주의할 점은 포워드 리시브 시 주의점과 같으며 블레이드의 구부러진 뒤쪽을 이용하여 리시브해야 하므로 퍽을 놓칠 수 있는 경우가 많기 때문에 집중해서 리시브 하도록 한다.

- 백워드 패스

백워드 패스를 할 때는 목표에 시선을 집중하여 실시하며, 그 시작은 자신의 뒤쪽 스케이트에서 시작 하여 앞쪽 스케이트를 지나면서 패스가 되도록 한다.

- 백워드 패스를 한 후에는 스틱 블레이드 부분이 패스한 방향으로 계속 나가도록 해야만 정확한 패스를 할 수 있으며, 퍽을 스틱 블레이드의 힐(heel)에서 토(toe)로 스핀(spin)을 이용하여 패스 할 수 있도록 한다(스핀을 이용하면 더 멀리, 더 정확하고 빠른 패스를 할 수 있다.)



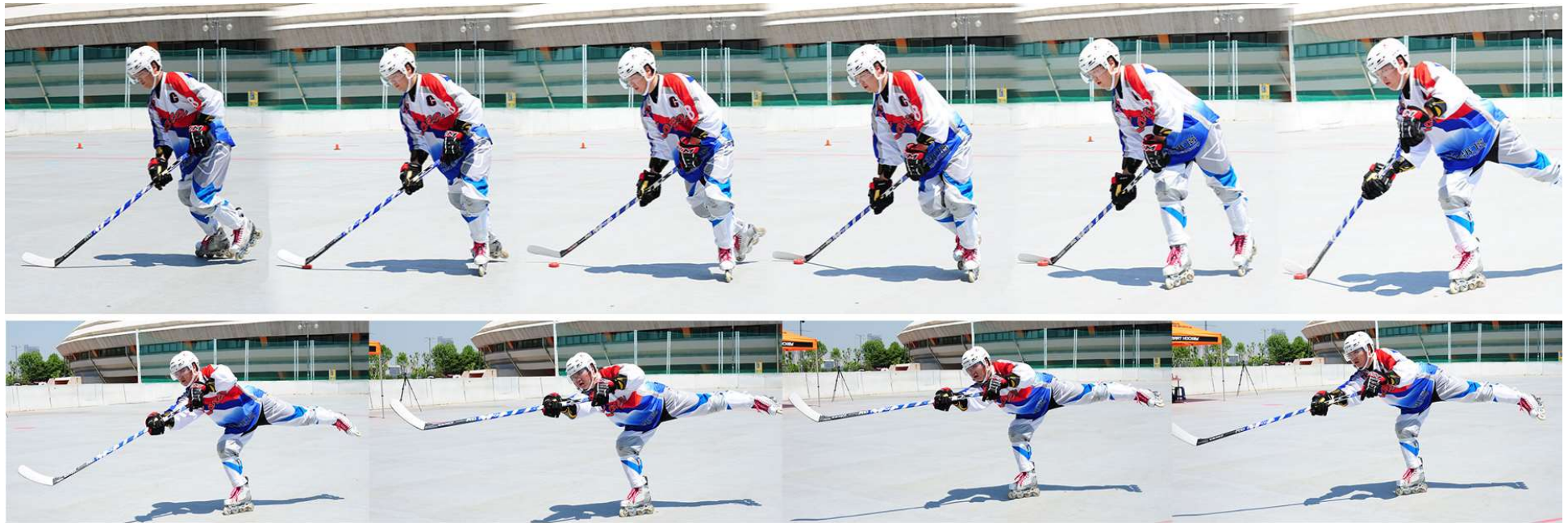
1) SWEEP SHOOT (스윙프 샷)

- 스윙프 샷은 빗자루로 바닥을 쓰는 느낌으로 하는 샷이다.
- 스윙프 샷을 할 때의 꺾은 정면에 위치하며 뒤쪽 스케이트 부분에서 시작한다.
- 꺾은 스틱 블레이드의 힐(heel) 부분에서 시작하여 스피어를 이용하여 토(toe)부분으로 이동하여 꺾이 블레이드를 빠져 나가도록 한다.
- 스윙프 샷을 실시하는 동안 체중은 꺾이 움직이는 방향과 같은 뒤쪽 스케이트에서 앞쪽 스케이트로 방향으로 이동하며 체중이 이동하는 방향에 맞추어 허리를 이용하여 슈팅 방향으로 틀어 보다 정확하고 강한 슈팅을 실시 할 수 있도록 한다..
- 스윙프 샷 실시에 있어 주의 할 점은 스틱 블레이드면이 하늘 방향으로 오픈 되지 않도록 하며 시선과 스틱 블레이드의 방향은 슈팅을 실시한 방향을 향하고 있어야 한다.



2) WRIST SHOOT (리스트 샷)

- 리스트 샷을 할 때의 꺾은 옆쪽에 위치하며 스케이트 끝 휠 이후에서 시작한다.
- 꺾은 몸의 뒤에서 앞으로 이동하며, 힐(heel) 부분에서 시작하여 스핀을 이용하여 토(toe)부분으로 이동하여 꺾이 블레이드를 빠져 나가도록 한다.
- 리스트 샷은 이동하며 실시하는 샷으로 샷을 하는 동안 체중은 무릎의 반동 및 손목의 스냅, 허리를 이용하여 빠르고 정확하게 실시할 수 있는 샷이다.
- 리스트 샷 실시에 있어 주의 할 점은 스위프 샷과 동일하게 스틱 블레이드면이 하늘 방향으로 오픈 되지 않도록 하며 시선과 스틱 블레이드의 방향은 슈팅을 실시한 방향을 향하고 있어야 한다.



3) BACK SHOOT (백 슈트)

- 백 슈트는 스위프 슈트의 방법과 동일하며 스틱 블레이드의 뒤쪽을 이용하여 하는 슈팅이다.
- 백 슈트의 최초 동작은 슈팅을 하고자 하는 목표를 정면에서 바라보고 45도 옆으로 돌아선다.
- 퍽의 위치는 몸의 정면의 뒤쪽 스케이트 부분에서 시작한다.
- 퍽은 스위프 슈트의 방법과 마찬가지로 스틱 블레이드의 힐(heel) 부분에서 시작하여 스핀을 이용하여 토(toe)부분으로 이동하여 퍽이 블레이드를 빠져 나가도록 한다.
- 백 슈트를 실시하는 동안 체중은 퍽의 움직이는 방향과 같은 뒤쪽 스케이트에서 앞쪽 스케이트로 방향으로 이동하며 체중이 이동하는 방향에 맞추어 허리를 이용하여 슈팅 방향으로 틀어 보다 정확하고 강한 슈팅을 실시할 수 있도록 한다.
- 슈트 실시에 있어 주의할 점은 스틱 블레이드면이 하늘 방향으로 오픈되지 않도록 하며 시선과 스틱 블레이드의 방향은 슈팅을 실시한 방향을 향하고 있어야 한다.



발란스 스케이팅은 인라인하키의 기술 중 가장 기본이 되는 부분이며 항상 체계적인 계획에 의해 발란스 감각을 익혀가는 것이 특히 어린 선수들에게 많은 도움이 된다.

1) 양발 앞기 (기본자세)

기본 포지션으로 출발해서 양쪽발 4개의 휠에 고른 압력이 가해지도록 느끼며 하반신과 몸 전체를 서서히 낮춰간다.

이 기술은 천천히 하는 방법과 빠르게 하는 방법을 번갈아 사용하면 효과적이다.

빠른 동작에서의 발란스 유지 능력과 천천히 하는 동작에서의 휠에 느껴지는 발란스 감각을 느끼면 효과적이다.



2) 양발 점프

양발 앞기의 연결 동작으로 힘을 모아 수직으로 점프하며 발란스 능력을 느끼고 향상시키는 훈련방법이다.

이 또한 빠른 동작으로 순간적인 발란스 변화에 대처하는 능력을 키우는 방법과 천천히 높이 뛰는 점프동작을 이용해 중심이 수직으로 이동함에 따라 흐트러지는 발란스를 느끼고 최대한 중심에서 이탈하지 않도록 연습해야 한다.



3) Back 양발 앞기

앞으로하는 양발 앞기와 동일한 방법으로 뒤로 스케이팅 하며 진행한다.

백스케이팅 시에는 양쪽발의 안쪽 휠 그림이 많이 생기는 경우가 있는데 발란스 트레이닝에서는 정확한 센터 그림으로 중심을 낮추는 연습을 하는게 중요한 포인트이다.



4) 180도 방향 전환

180도 방향 전환은 피보팅에서 사용되는 스케이팅 기술과 흡사하다.

180도 방향전환 발란스 스케이팅에서는 정확히 한발 한발에 중심이 옮겨지는 것을 느끼는 게 포인트이다.

정확한 센터 휠그립으로 한쪽발에 중심을 잡고 골반을 열어서 스케이팅 모양이 180도에 가깝게 오픈되어야하며 방향전환과 동시에 다음 센터 휠 그립으로 중심이 이동 되어야한다.

방향 전환 후에는 양발의 센터 휠 그립으로 중심을 잡는다.



5) 180도 회전 점프

양발 점프 동작에 회전을 가미한 발란스 트레이닝 기술이다.

앞으로 스케이팅하며 준비동작에서 중심이 낮아지며 양쪽발 휠 그립을 확보하고 발목과 무릎을 펴는 동작과 함께 중심과 상체를 원하는 방향으로 회전시킨다.

포인트는 단전 부위에 있는 중심점이 흐트러지지 않게 하고 특히 상체의 꺾임이나 이탈하는 동작이 발생하면 중심을 잡고 유지하기 어려워진다.

특히 어린선수들을 지도할 때는 상체 포지션을 잘 유지할 수 있도록 지도하면 보다 쉽게 지도할 수 있다.



인라인하키에서의 골리의 역할은 야구에서 투수의 역할 이상으로 중요한 부분이다. 기본적인 골리의 자세와 움직임을 알아보고 실전에서 적용 할 수 있도록 가장 기본적인 골리의 움직임을 정리하였다.

1) 스탠스는 항상 스케이팅이 완전히 가능한 범위 내에서 최대한 넓게 잡는게 유리하다.



- 스탠스는 위치에 따라서나 이동시에도 유지 되어야한다.
- 바퀴가 닿아 휠 그립이 유지되는 한도 내에서는 발목을 최대한 앞으로 당겨서 무릎도 자연스럽게 굽힌다.
(스케이팅이 벌어지거나 틀어지거나 굽지 않게 11자로 유지)
- 이때 발목을 굽히다보면 자연스럽게 스케이트가 약간 모여지는 모양이 나오기는 하지만 발목이 안쪽으로 넘어가지 않도록 발목을 앞으로 굽혀서 휠 그립을 유지한다.
- 무릎은 모아지는 것보다는 공하나 공간 정도의 여유가 있는 것이 다음 동작을 빠르게 연결 할 수 있다.

2) 항상 버터플라이가 연결되는 자세유지

양 무릎 중심이 최소 45:55 정도 되는 상태에서 당기고 굽히고 있어서 바로 내려 놓으면 동작이 될 수 있게 자세를 유지한다. 연습 시 항상 버터플라이가 연결되는 자세인지를 체크하고 움직이고 유지 하려해야한다.

3) 등세우기



등이 세워져야 각을 잡을 때 상체가 세워져서 가슴이 펴고 정면으로 있게 되고
또한 등이 세워지므로 중심을 항상 유지 할 수 있는 기둥역할을 한다.

(등을 세움으로서 가슴이 항상 펴고 정면으로 바라 볼 수 있게 한다.)

4) 스틱은 앞에서 내 가슴 중앙에 둔다.



- 기본자세를 잡을 때 스틱을 중앙에 위치시키면 자동적으로 캐처, 블로커가 앞에 위치하게 된다.
- 동작을 취할 때의 스틱을 서있을 때의 스틱과 똑같이 두면 버터플라이 시에도 자동으로 캐처, 블로커가 앞에 위치한다.
- 스틱 이동시는 직선으로 대각선으로 이동 한다.
- 스틱은 항상 앞에서 먼저 따라가게 한다.(패스, 드리블 시에도 동일)
- 스틱이 앞에 유지되고 있다면 상대가 슈트를 하지 못하게 견제할 수 있고 수많은 응용동작을 통해 스틱하나로 상대공격수를 제압 할 수 있는 가장 쉽고 효과적인 방법이다.

5) 캐처 (글러브)



측면에서 봤을 때 90도에 가깝게 유지하며 꺾이 가까이올수록 내려가기 (블록거리)

6) 블로커(방패)



레그 패드와 붙지 않게 위치한다.

5

실기평가 척도

1) 인라인하키 기술평가 자격 (레벨1)

A. 기본기술 평가

◆ 기본 스케이팅 기술의 표현 능력과 이해력을 평가한다.		매우 정확	정확	보통	부 정확	매우 부정확
전체 50점 만점		10~9	8~7	6~5	4~3	2~1
1	Forward skating (두발 푸시)					
2	Back skating (두발 C컷)					
3	Forward cross over (Circle Skating)					
4	Pivoting					
5	Forward Blance skating & JUmP					
점수						

B. 표현평가

◆ 각 기술의 표현 능력을 평가하고 이해력을 측정한다.		매우 정확	정확	보통	부 정확	매우 부정확
전체 50점 만점		10~9	8~7	6~5	4~3	2~1
1	Forward puck control					
2	Standing 4Point puck control					
3	Forward turn with puck					
4	Forehand Pass & Receive					
5	Sweep Shoot					
점수						

2) 인라인하키 지도평가 자격 (준지도자)

A. 기본기술 평가

◆ 각 기술의 표현능력을 평가하고 이해력을 측정한다.		매우 정확	정확	보통	부 정확	매우 부정확
전체 50점 만점		10	8	6	4	2
1	직선스케이팅 & 퍽 컨트롤					
2	백 스케이팅 & 퍽 컨트롤					
3	스탠딩 퍽 컨트롤					
4	스탠딩 패스					
5	Sweep Shoot					
점수						

B. 전문기술 평가

◆ 종목별 상황에 맞는 스케이팅 및 스틱 핸들링의 정확한 표현능력을 평가한다.		매우 정확	정확	보통	부 정확	매우 부정확
전체 25점 만점		5	4	3	2	1
1	하키스탑 & 스타트 스케이팅					
2	피보팅 스케이팅 & 퍽 컨트롤					
3	패스 & 퍽 컨트롤					
4	슈팅 & 퍽 컨트롤					
5	백핸드 슈팅					
점수						

C. 지도능력 평가

◆아래 종목 중 1가지를 선택(랜덤)하여 직접 지도하며 평가항목을 측정한다.(스탑스케이팅,크로스오버 스케이팅, Sweep Shot, Standing Pass, 백 스케이팅)		매우 정확	정확	보통	부 정확	매우 부정확
전체 25점 만점		5	4	3	2	1
1	기술의 이해도					
2	표현력 및 기술시범					
3	그룹조직 운영기술					
4	화법(커뮤니케이션)					
5	응용 지도법 활용					
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>

