

*part 13* 플링고



초·중등 교원 강습회



중학교 체육 수업



초등학교 어린이 건강교실

## 1. 플링고의 개요

### 1) 플링고의 고안 및 개발

플링고는 독일의 전직 배구선수에 의해 고안되어, 유럽 비치 발리볼협회의 후원으로 본격 개발된 신개념의 생활형 뉴 스포츠로서 2005년 독일 쾰른에서 매년 개최되는 ISPO (스포츠 용품 및 아웃도어 용품 박람회) 에서 처음 소개가 되었으며, 동 전시회에서 BRAND NEW AWARD FINALIST 로 선정이 되면서 주목을 끌기 시작했다.

독일을 비롯한 유럽 각 국을 시작으로 현재 미국, 일본 등 세계 18개국에 보급되어 있으며, 특히 독일과 일본의 경우 배구를 배우기 시작하는 어린이들과 청소년을 대상으로 급속하게 보급이 확산되고 있다.

우리나라에는 2006년도 하반기에 보급되기 시작하여 2007 SPOEX(서울 KOEX에서 열리는 스포츠 용품 및 아웃도어 용품 박람회) 에서 정식으로 소개가 되었다.

## 2. 플링고란

플링고는 폴리우레탄 소재의 소프트 리버 스펀지 재질의 공과 2Way Nylon Span-dex 원단재질의 삼각형 바운스의 장력이 만드는 이중의 탄성을 이용하여 쉽고도 박진감 넘치는 랠리를 이어가도록 고안된 신개념 스포츠로서 전문적인 기술이나 장소의 제약을 거의 받지 않고 간편한 용구를 이용하여 배구형 스포츠의 흥미를 남녀노소 누구나가 안전하게 즐길 수 있는 것이 특징이다.

## 1) 이중탄성

플링고를 보다 독특하고 박진감 넘치는 게임으로 만드는 요소는 Bounce Effect이다. 스판덱스 함유량 약 80%의 엘라스틱 원단소재의 바운스가 공이 임팩트 하는 순간 공의 운동 에너지를 저장했다가 트렘펄린의 원리를 이용한 바운스의 탄성 에너지를 더하여 공에 되돌려 주게 된다.

랠리를 이어감에 따라 공에 전달되는 반탄력은 우리가 쉽게 예상하는 것보다 몇 배 더 강하며 이러한 이중의 탄성은 플레이어의 몸과 팔, 다리의 움직임에 따라 단순한 탄성보다 배가된 에너지를 전달 받게 되는데, 이로 인해 플레이어는 공을 최고 20~30M 정도까지도 튕겨 올릴 수 있거나 속도감 넘치는 랠리를 즐길 수 있게 되어 단순하면서도 흥미가 넘치는 게임이 가능하게 된다.

## 2) 플링고의 장점

### (1) 전신운동

몸 전체가 라켓 역할을 하여 공을 쳐내야 하기 때문에 신체의 어느 특정 부위나 관절 등에 무리 없이 모든 주요 근육들을 고르게 발달시켜 준다.

### (2) 볼 센스 및 집중력, 반응성 향상

공이 날아오는 지점을 재빨리 파악하여 몸을 이동하여야 하며, 바운스 중간에 정확히 맞추는 훈련과 정확한 공의 임팩트를 반복적으로 훈련하게 되기 때문에 각 종 구기 스포츠의 기본이 되는 볼 센스를 기르는데 매우 효과적이며 아울러 집중력과 반응성을 향상 시키는데 많은 도움이 된다.

### (3) 쉽고 재미있는 놀이 스포츠

단순한 물리적 기본 개념과 간편한 용구를 이용하여 쉽게 익혀서 즐길 수 있다. 또한 독특하고 강한 이중탄성 효과는 랠리의 박진감을 더해줌과 동시에 초심자는 물론 전문운동 선수들에게도 강한 재미를 느끼게 하므로 특히 운동 효과와 재미를 함께 겸해야 하는 초, 중등 학생의 놀이 체육용으로 적합한 학교 체육 종목이라 할 수 있다.

### (4) 플링고의 안정성

플링고는 강한 탄성의 부드러운 스판덱스 원단과 스펀지 재질의 공을 이용 하여 어린 학

생들은 물론 여성들이나 노인들도 용구로 인한 상해 없이 안전하게 즐길 수 있도록 고안되었으며, 게임 진행 방식 역시 격렬하지 않은 가운데 충분한 운동 효과를 볼 수 있어 아동, 여성, 중.고령자를 위한 생활체육으로서 최적의 종목이라 할 수 있다.

### 3. 플링고 그립과 기본(응용 동작 및 연습)

#### 1) 플링고 기본 그립과 기본/응용 동작

##### (1) 기본 그립

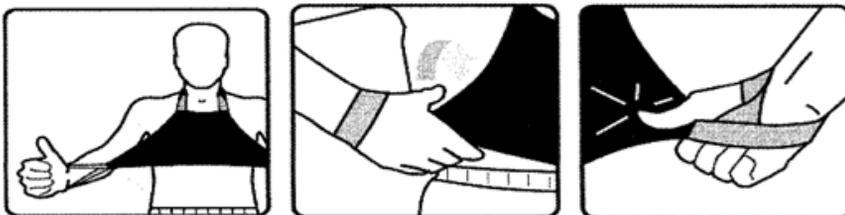
플링고는 이중탄성의 개념을 기본으로 한 스포츠이다. 따라서 스펀텍스 원단에 충분한 장력이 유지된 상태에서 공을 튕겨내는 것이 가장 중요하다.

바운스에 충분한 장력을 유지하기 위하여 삼각형의 바운스 끝 부분에 달려 있는 고리모양의 루프를 각각 목과 양 손목에 끼운다. (바깥쪽에서 안쪽으로 루프가 손목에 위치하도록 완전히 끼운다.)

양손의 엄지를 윗 쪽 방향으로 뺀 뒤로 돌려 바운스의 양 꼭지점의 뒷부분을 받쳐주면서 견고하게 잡고 양 바깥쪽 아래 방향으로 당기듯이 벌려 바운스가 팽팽하게 되도록 장력을 유지해 준다.

루프가 양 손목에 자동적으로 위치하게 되고 이렇게 함으로써 양 엄지와 손목으로 바운스의 장력을 컨트롤 한다.

그립은 바운스의 장력을 유지하면서 공을 컨트롤하기 좋도록 하기 위한 것이므로 각자의 개성에 따라 다소 변형된 그립을 사용할 수도 있으나 위에 설명한 기본 플링고 그립이 바운스의 탄성을 컨트롤 하는 데 최적이라 할 수 있다.



## (2) 준비 자세

기본적으로 바운스는 항상 팽팽하게 유지 되어야 하며 충분한 장력이 유지된 상태에서 공의 임팩트가 이루어져야 한다.

플링고 기본 그림을 유지하며 한 쪽 발을 편하게 반 보 정도 앞으로 내민 채 상체를 약간 앞으로 기울인 상태에서 양 무릎을 조금 굽혀 반동을 주기 쉽도록 하고 편한 자세를 유지한다.

이렇게 함으로써 플레이를 위한 준비 자세가 완료 된다.



## (3) 기본 동작

플링고의 기본 동작은 배구의 언더핸드 리시브 요령과 매우 유사하다.

한 쪽에서 공을 던져 주면 공의 낙하지점으로 몸을 이동하고 (이 때, 팔만 뻗기 보다는 가급적 몸을 이동 하도록 한다), 양 팔을 곧게 뻗어 바운스의 장력을 유지하면서 바운스 중앙에 공이 임팩트 되도록 한다. 임팩트 시 공을 튕겨내는 힘은 양 팔이나 손이 아닌 두 다리의 반동에서 나오도록 하며 양 팔과 손은 바운스 지지하는 데만 힘을 쓰도록 한다.

플링고를 처음 접하는 대부분의 플레이어들은 이중탄성 효과를 너무 과소평가 하게 되지만 실제 이중탄성을 이용한 바운스는 아주 작은 힘만으로도 큰 반탄력을 만들어 내므로 플레이 시 사용되는 에너지 즉 공을 튕겨 내는 힘은 양 팔이나 손목이 아닌 양다리에서 나오도록 해야 한다. 팔이나 손의 힘으로 공을 튕기게 되면 예상보다 훨씬 큰 탄성이 형성되어 컨트롤하기 어려워지며 공이 상대방을 지나쳐 너무 멀리 날아가는 결과를 낳게 되며 이는 플레이어(특히 어린 학생들)로 하여금 플링고를 제대로 익히기도 전에 거부감을 들게 하는 주요 원인이 될 수 있다.

처음에는 바운스를 45도 정도나 혹은 약간 더 눕혀서 랠리를 이어 나가도록 하지만 점차 볼 컨트롤에 익숙해지면 바운스를 거의 90도 정도로 세워서 공의 탄도가 직선에 가까워지도록 플레이 할 수 있다.

## (4) 응용 동작 1 - 사이드 플링

몸의 양 옆으로 날아오는 공을 몸을 완전히 이동 시키지 않은 채 양 팔을 옆으로 뻗어 몸의 옆쪽에서 공을 튕겨 내는 동작이다.

어렵지 않은 동작이지만 익숙해지면 점프를 한 상태에서 강하게 쳐내어 스매싱에 이용될 수 있다.



### (5) 응용 동작 2 - 백핸드 플링

양 옆으로 낮게 날아오는 공을 급하게 대각선 방향으로 보내고 싶을 때 사용한다. 양 팔을 엑스(X)자 모양으로 교차 시키면서 바운스의 뒷면으로 공을 튕겨 내도록 한다.



### (6) 응용 동작 3 - 오버헤드 플링

높이 날아오는 공을 상대방을 등지고 서서 역 동작으로 머리 위로 쳐내는 동작이다.

난이도가 높은 동작이며 스매싱 등에 이용된다.



### (7) 응용 동작 4 - 스트레이트 플링 (푸쉬)

바운스를 거의 수직으로 세워 강하게 공을 튕겨내어 공이 직선으로 상대방에게 되돌아가도록 하는 동작이다. 난이도가 높은 동작이나, 스피드와 박진감을 느끼게 하는 동작이다.

## 2) 플링고 익히기

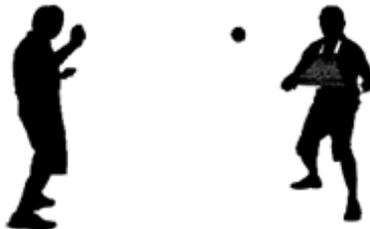
### (1) 기본 연습 1

두 사람이 약 2~3M정도 간격을 두고 마주 선다. 한 사람은 플링고의 기본자세를 취하고 반대편은 공만을 친 상태로 준비한다.

공을 친 사람이 머리 높이 정도로 포물선을 그리도록 하여 상대방의 바운스를 향해 부드럽게 공을 던져 준다.

바운스를 착용한 사람은 바운스의 장력을 팽팽하게 유지하며 무릎의 반동을 이용하여 가볍게 공을 튕겨낸다. 이 때 튕겨진 공이 머리 위 약 1 M 정도 높이로 크게 원호를 그리며 공을 던진 사람에게 되돌아가도록 한다.

같은 동작을 5회 내지 10회 정도 반복한 후에 역할을 바꾸어 연습한다. 각 자가 이중탄성에 대한 충분한 감각을 익힐 때 까지 약 50~60 회 정도 반복 하도록 한다.



\* 기본 연습의 목적은 바운스의 이중탄성에 대한 감각 즉 트렘펠린 효과를 익히는 데 있다. 동작이 너무 쉽고 단순하여 충분한 연습 없이 곧 바로 랠리를 시작하기 쉬우나 플링고의 가장 기본이 되는 감각을 익히는 연습이므로 반드시 충분한 연습 후에 다음 단계로 넘어갈 수 있도록 한다.

\* 배구의 언더핸드 리시브와 유사한 이 동작은 다리에서부터 이루어 져야 하며, 공의 임팩트 순간에 양 팔은 항상 곧게 펴서 바운스를 지지하고 있어야 한다.

팔을 굽혀 공을 튕겨내는 동작은 트렘펠린의 탄성을 오히려 감소시킨다.

\* 공을 던져 주는 사람은 처음에는 상대방의 바운서를 향해서만 공을 던져 주도록 하고 적응이 되면 조금씩 사이드로 던져 주어 상대방이 여러 각도의 수구를 경험하도록 한다.

## (2) 기본 연습 2 - 랠리

두 사람이 모두 바운스를 착용하고 마주 서서 랠리를 주고 받는다.

처음에는 되도록 바운스의 기울기가 45도 정도를 유지하도록 하며 공의 낙하지점으로 팔만을 뻗기 보다는 다리를 이용하여 몸을 이동시켜 바운드 중앙부에 공을 받아내도록 연습한다.



\* 최초 공을 던질 때, 공을 던지는 손의 엄지는 이미 기본 그립과 같이 루프의 뒤쪽 부분에 걸쳐져 있어야 한다.

\* 개인적인 차이에 따라 볼 센스가 다소 떨어지는 학생의 경우 어느 정도 익숙해 질 때까지 플링고 볼 대신 동그란 오재미를 만들어서 연습하도록 하면 좋다.

## (3) 기본 연습 3 - 랠리 변화

두 사람이 모두 바운스를 착용하고 마주 서서 랠리를 주고 받는다. 한 사람이 공을 손으로 던져 줌으로서 랠리를 시작하는 것은 앞서와 같으나 공을 바운스로 튕겨내는 사람은 한 번에 공을 튕겨내지 않고 두 번에 튕겨 내도록 한다. 공을 튕겨내는 감을 익히는 것을 좀 더 심화 시키는 훈련이다.



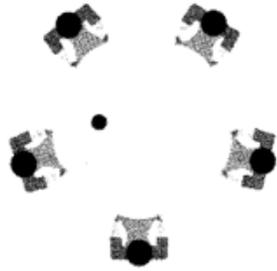
#### (4) 기본 연습 4 - 오버 헤드 팰리

한 사람만 바운스를 착용한다. 상대방은 바운스를 착용하지 않은 채 공을 손으로 던져 준다. 이 때 공을 바운스를 착용한 사람의 머리 위쪽으로 넘어 가도록 적당한 힘으로 던져 준다. 바운스를 착용한 사람은 머리 위로 넘어 가는 공을 몸을 돌려서 상대방을 등지고 선 채로 튕겨 내어 공이 다시 자신의 머리 위를 넘어서 상대방에게 돌아가도록 튕겨 낸다. 오버 헤드 플링을 연습하는 동작이다.



#### (5) 기본 연습 5 - 그룹 연습

5~6 사람이 원형으로 마주 서서 팰리를 하도록 한다. 각 자 번호를 정하고 바운스로 공을 튕겨내는 사람은 자기가 공을 주고자 하는 상대방의 번호를 부르며 공을 튕겨낸다. 번호가 지명된 플레이어는 몸을 움직여 공을 수구 하도록 하며 같은 방법으로 다음 수구자의 번호를 부르며 공을 튕겨 낸다. 공을 바닥에 떨어뜨리지 않고 최대한 많은 횟수 팰리를 이어갈 수 있도록 한다. 몇몇 그룹이 함께 시합을 할 수도 있다.



### 3. 경기 개요

#### 1) 경기장 및 용품 규격

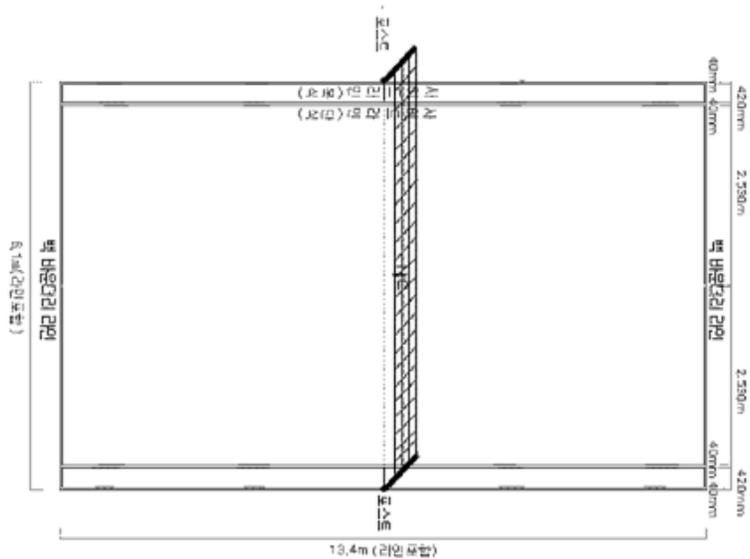
##### (1) 경기장

규격 : 13.40M × 6.10M (라인 포함) - 배드민턴 복식 코트 규격과 동일

라인 : 폭 4CM 이하의 백색 라인

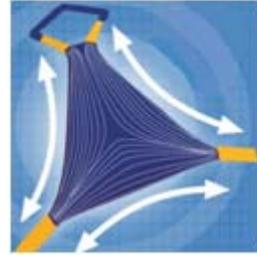
##### (2) 넷트

높이 1.55m, 폭 76cm 의 그물망 조직 - 배드민턴 넷트 규격과 동일



### (3) 바운스 (트렘펠린)

한 변의 길이 약 26.5CM 인 정 삼각형 모양의 스판덱스 원단 소재. 목과 손목에 걸 수 있도록 밴드 재질의 고리(루프) 가 부착되어 있어야 한다.



### (4) 볼

직경 : 5Ccm

중량 : 약 37g

재질 : 폴리우레탄 소재의 러버 스펀지

색상 : 오렌지색



### (5) 케이스

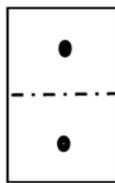
플링고 레귤러 : 직경 약 5CM × 길이 약 23CM의 플라스틱 원통

플링고 주니어 : 직경 약 5CM × 길이 약 14CM의 플라스틱 원통

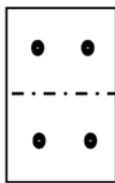
## 2) 경기 방법

플링고는 단식 (1 : 1) 혹은 복식 (2 : 2) 및 팀 경기 (3~5인 한팀)가 모두 가능한 게임이며, 연령이나 성별의 구분 없이 모두가 함께 즐길 수 있다는 장점이 있다.

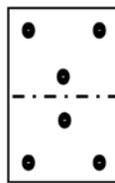
그때그때 인원에 맞추어 팀을 짜서 경기를 하도록 하되 공식 규칙에 따라서 플레이 하도록 하되 팀 경기의 경우 4인 1조의 경기가 일반적이다.



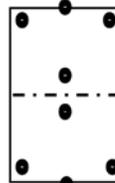
( 1 : 1 )



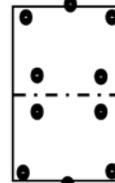
( 2 : 2 )



( 3 : 3 )



( 4 : 4 )



( 5 : 5 )

## 3) 경기 규칙

- ① 비치발리볼의 룰을 기본으로 하여 경기한다.
- ② 단식의 경우에는 공을 한 번에 튕겨서 상대방 코트로 넘겨야 하며 복식 이상의 팀경

- 기의 경우에는 최대 3회 이내에 공을 튕겨 상대방 코트로 넘기면 되는 것으로 한다.
- ③ 21점 1셋트로 승부를 내도록 한다.
  - ④ 20 대 20이 되는 경우에는 2점차가 나와 승부가 나는 것으로 한다.
  - ⑤ 서브권에 관계없이 득점을 인정 한다.
  - ⑥ 공은 반드시 바운스로만 튕겨져야 하며 바운스 이외의 신체 일부에 공이 접촉될 경우 플레이가 실패한 것으로 간주한다.
  - ⑦ 플레이 도중 네트에 맞고 떨어지는 공을 튕겨 상대방 코트로 넘기는 것은 최대 랠리 제한 횟수 (3 회)를 초과하지 않는 한 플레이를 성공한 것으로 인정한다.
  - ⑧ 서브된 공이 네트에 닿았을 때에는 서브 실패로 간주한다.
  - ⑨ 득점을 성공한 팀이 다음 서브권을 갖도록 한다.
  - ⑩ 서브는 베이스 라인 바깥쪽에서 이루어 져야 한다. 서브를 하는 플레이어는 한 손으로 공을 던져 올린 후 떨어지는 공을 바운스로 튕겨내어 상대방 코트로 넘기도록 하되 달리면서 서브하거나 점프해서 서브를 해도 된다.
  - ⑪ 서브는 오더 순으로 행하며 경기 종료까지 변경 할 수 없다.
  - ⑫ 경기 중 선수 교체는 인정되지 않는다. 단, 부상으로 인한 경우에는 선수를 교체 할 수 있다.

#### 4) 놀이 체육용 응용 게임

공식 룰에 의한 게임을 하기 위해서는 어느 정도 플링고에 익숙해 져야 하므로 그 전에 여러 가지 응용 게임을 재미있게 즐기면서 운동 효과를 볼 수 있다.

##### (1) 오래 치기 혹은 많이 치기

2인 1조로 랠리를 오래 유지 하거나 혹은 정해진 시간 동안 많은 랠리를 기록한 조가 승리 하는 것으로 규칙을 정한다.

##### (2) 적게 치기

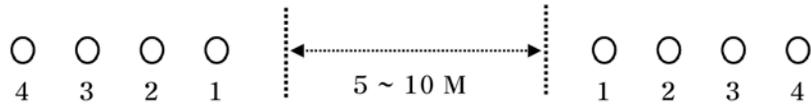
2인 1조로 팀을 이뤄 정해진 시간 동안 가장 적은 횟수의 랠리를 한 팀이 이기는 것으로 승부를 낸다.

공을 가급적 높이 올려서 랠리를 할수록 적은 횟수의 랠리를 기록 할 수 있다. 단, 랠리 도중 공을 떨어뜨리는 팀은 탈락하는 것으로 한다.

**(3) 멀리 치기 팀별 시험 (렐리)**

8~10명 정도를 한 팀으로 구성한다. 한 팀의 인원을 반으로 나누어 아이들이 렐리하기 약간 어려워하는 정도의 거리(5~10m)를 두고 선을 그은 후 4명 (혹은 5명) 씩 양 편의 선 뒤쪽에 나누어 선다. 각 팀원들은 순번을 정해 렐리를 시작한다.

한 쪽 편의 1번 플레이어부터 맞은편의 4번 (혹은 5번) 플레이어까지 공을 떨어뜨리지 않고 먼저 렐리를 끝내는 팀이 이기는 것으로 한다. 이 때 선 안 쪽으로 들어가서 수구해서는 안 되는 것으로 규칙을 정한다.

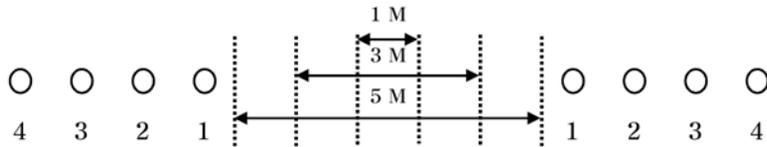


**(4) 멀리 치기 팀 별 시험 (점수제)**

위의 멀리 치기 팀별 시험과 같이 8~10명이 한 팀이 되어 플레이어를 반으로 나눈 다음 거리를 두고 양 쪽으로 일렬로 마주 보고 나누어 선다. 거리에 비례 하도록 점수를 정한 뒤 각 팀은 자기 팀원들이 성공적으로 렐리를 해 낼 수 있는 거리를 스스로 정하도록 한다. 예를 들어 거리 1M 씩에 1점을 부여 하도록 정할 경우, A팀은 팀원들끼리 상의를 하여 렐리를 많이 이어 갈 수 있는 자신 있는 거리를 3M로 정하고 B 팀은 4M에 도전하기로 한다.

팀이 공을 땅에 떨어뜨리지 않고 렐리를 성공한 횟수가 10회, B 팀이 8회일 경우 A 팀은 총 점 30점 (3M × 10회)을 획득하고 B 팀은 총 점 32점 (4M × 8회)을 획득한 것이 되어 B 팀이 승리한 것이 된다.

\* 미리 라인을 1M 간격으로 2~6개 정도 그어 놓은 후 각 팀이 원하는 거리의 라인 뒤에 나누어 서도록 하는 것이 좋다.



**(5) 플링고 저글링**

어느 정도 익숙해지면 두 사람 혹은 세 사람이 마주 서서 2개의 공으로 저글링을 하며 많은 횟수 렐리가 이어질 수 있도록 한다.

(6) 그 외에도 더욱 많은 응용 게임이 가능하다(예, 플링고로 농구하기 등).