

part 08 핸들러(패드민턴)



1. 소개

이 게임은 탁구(ping-pong)와 배드민턴(badminton)을 접목시켜 개발된 스포츠로서 '핸들러' 라고도 불린다. 이는 기존의 배드민턴은 라켓이 길어 여학생이나 초등학생이 콧을 맞추기가 어려워 쉽게 즐길 수 없는 단점을 극복한 게임이라고 할 수 있으며 라켓 길 이도 짧고, 딱딱한 판으로 치기 때문에 콧도 멀리 날아가지 않는다. 이러한 특성 때문에 초 보자들도 쉽게 경기에 하여 즐길 수 있다. 탁구라켓과 흡사한 라켓을 들고 셔틀콧을 이용 하여 좁은 공간에서 쉽게 운동할 수 있고, 짧은 시간에 많은 운동효과를 거둘 수 있으며 단 식, 복식 등 게임이 가능하다. 좁은 실내공간에서도 즐길 수 있기 때문에 어린이, 여성, 장 애우, 고령자에게도 적합한 뉴스포츠이다. 일반적으로 한 손만을 이용하는 테니스나, 탁구 등과는 달리 양손으로 즐길 수 있기 때문에 균형감각 향상에 효과적이다.

1) 핸들러의 특징

- 탁구와 배드민턴을 접목시켜 개발된 새로운 개념의 스포츠이다.
- 탁구라켓과 흡사한 라켓을 들고, 셔틀콧을 이용한다.
- 좁은 공간에서 쉽게 운동할 수 있다.
- 짧은 시간에 많은 운동효과를 거둘 수 있다.

2) 시설 및 용구



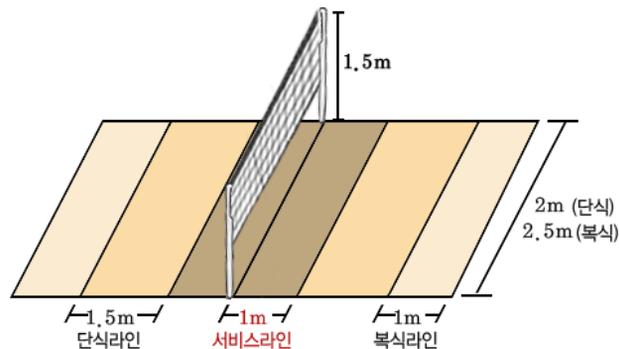
(1) 라켓(racket)

- 핸들러 라켓은 플라스틱 재질로 만들어 셔틀콕의 탄력을 높이고 손에 오는 충격을 완화했다.
- 라켓은 손잡이 부분이 약하므로 주의를 한다.

(2) 셔틀콕(shuttle cock)

- 셔틀 원리: 셔틀은 코르크에 깃털이 16개 붙어 있으며 코르크의 구조상 저항력이 높기 때문에 셔틀을 강하게 치면 빠르게 날아가지만 스피드가 차츰 줄어들게 되어 결국은 수직으로 낙하하게 된다.
- 셔틀콕은 배드민턴 셔틀콕을 사용한다.
- 파손과 분실이 쉬우므로 세심한 관리를 한다.
- 실내에서 사용할 때는 깃털로 된 셔틀콕이 좋으며, 야외에서 사용할 때는 플라스틱 셔틀콕을 사용하거나, 바람의 영향을 많이 받을 때에는 나사못을 박아 사용할 수 있다.

3) 경기장



4) 경기방법 및 규칙

(1) 경기방법

- 한 경기는 3세트로 하고 2선승제로 한다.
- 서비스권과 관계없이 상대 코트에 셔틀콕을 떨어뜨리면 점수를 얻는다.
- 아웃되려는 셔틀콕이 상대방의 라켓이나 몸에 닿고 나가면 상대방의 실점이다.
- 아웃되는 셔틀콕을 치려고 라켓을 휘둘렀으나 라켓에 닿지 않았다면 아웃이다.
- 서비스나 리시브 시 코트라인을 밟지 않는다.
- 셔틀콕이 경기자의 몸에 닿을 수 없다.
- 경기 중 네트를 건드리지 않는다.
- 15점 한 세트로 하되, 양 팀 점수가 듀스(14:14)일 때는 2점을 먼저 얻는 팀이 이긴다.
5세트 중 3세트를 득점한 팀이 승리한다.
- 서비스 후에는 경기장 전 영역을(서비스 라인부터 네트까지 공간 포함)사용한다.
- 경기 중 셔틀이 네트를 스치고 넘어와도 경기는 진행된다(서비스 때와 다름).
- 네트 위에서 혹은 상대편 코트 위에서 셔틀을 칠 수 없다.
- 서비스 후 서비스 라인부터 네트까지 모두 사용하여 경기를 한다.
- 경기 중 셔틀콕이 네트를 스치고 넘어와도 경기는 진행된다.

(2) 서비스

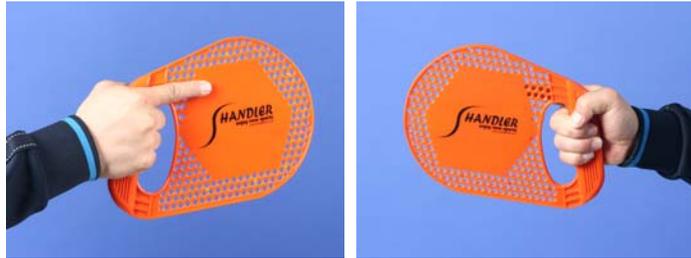
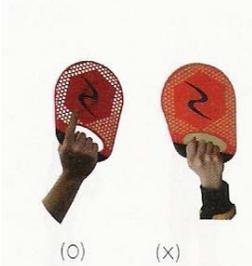
- 서비스를 넣는 위치는 서비스라인 뒤쪽 중앙으로 한다(상대방선수가 준비되어 있을 때 서비스한다).
- 서비스는 반드시 허리아래서 위쪽으로 넣는다. 위에서 아래로 치는 것은 반칙으로 한다.
- 서비스 중에 서비스 넣는 사람, 받는 사람 모두 서비스 라인보다 네트 쪽에 서있을 수 없다.
- 서비스는 양쪽 팀 4명의 선수가 돌아가며 하되, 서비스 넣은 팀이 공격에 성공할 경우는 직전에 서비스 넣은 사람이 다시 서비스 한다.
- 상대편 서비스 라인에 셔틀이 떨어지면 서비스 실패로 한다(상대편에게 1점).
- 셔틀이 네트를 스쳐 상대편 코트에 떨어지면 서비스 실패로 한다(상대편에게 1점).
- 서비스 받는 사람이 준비되어있지 않았는데 서비스하였을 경우 다시 서비스를 한다.

5) 기본기능

(1) 라켓 잡는 법

- 긴 쪽이 바깥쪽으로 오게 잡는다.
- 손목과 라켓이 일직선이 되게 한다.

라켓 잡는 법



(2) 기본자세

- 어깨 너비로 다리를 벌리고 서서 무릎을 살짝 구부린다.
- 자세를 낮추고 무릎을 구부려 다양한 높이의 공을 받아낸다.
- 라켓은 세계 잡지 않고 임팩트 순간만 세계 잡고 친다.

(3) 셔틀콕 친해지기

- 타점연습 : 손과 라켓의 위치가 붙어 있으므로 라켓 없이 손으로만 공을 쳐올리는 연습을 한다.
- 셔틀콕 익히기 : 라켓을 쥐고 제자리에 서서 볼을 위로 쳐올리는 연습을 한다. 양면으로 각각 연습한다.

(4) 서비스



- 롱서비스 : 언더 핸드로 하며 팔로스로를 확실하게 한다.

- 숏서비스 : 네트를 살짝 넘기도록 몸 앞에서 짧게 친다.
- 오버핸드 : 타점순간 라켓이 손목보다 높은 위치에 있을 경우 반칙이다.
- 오버웨이스트 : 타점 순간 허리 아래에서 위쪽으로 넣지 않을 경우 반칙이다.

(5) 스트로크

- 오버헤드 : 머리 위로 오는 공을 친다.
- 언더핸드 : 허리 아래로 오는 공을 아래에서 위로 들어 올리듯 친다.
- 백핸드 : 몸의 왼쪽으로 오는 공을 손등 면 라켓으로 친다.
- 사이드암 : 허리 위부터 어깨선까지 오는 공을 친다.

(6) 스매시

- 정점에 있는 공을 내리 쫓을 때

(7) 푸시

- 가슴으로 오는 공을 강하게 칠 때

6) 유의점

- 핸들러 경기의 기초기능을 충분히 숙달하도록 한다.
- 지나친 승부욕보다는 흥미위주의 즐거운 게임운영으로 유도한다.
- 수업 지도 과정에서 손바닥을 이용해서 타구 연습을 시키면 콧을 정확히 맞히는 연습에 도움이 될 수 있다.
- 경기장 규격은 다소 작은 것 같아 3m × 7m로 넓혀 이용하였으나 경기 중 아웃되는 경우가 많다. 따라서 경기장 규격을 좀 더 넓게 이용하면 좋을 것 같다.
- 셔틀콕은 파손과 분실이 쉬우므로 세심한 관리가 필요하고, 라켓의 경우는 손잡이 부분이 약하므로 사용 시 학생들에게 주의를 줄 필요가 있다.
- 라켓과 함께 구입한 핸들러용 셔틀콕은 배드민턴 셔틀콕과 유사하나 콧 부분이 고무로 되어 있다. 일반적인 셔틀콕은 많이 사용하면 셔틀이 많이 구겨져서 정상적인 비행을 하지 않고 바람의 영향을 많이 받았다. 이러한 이유로 플라스틱 셔틀콕에 나사못을 박아 사용하면 좋다.