part

20

뉴스포츠 실기

스포츠 스태킹

1. 개요

1) 스포츠스태킹은 1980년대 초, 미국 서해안의 어린이들이 종이컵으로 놀이를 하던 것이 유래가 되었다.

2) 1990년대 중반에 스포츠로서의 체계를 구축하면서 교육현장에 보급되기 시작하였다.

3) 스포츠스태킹은 12개의 스택 컵을 다양한 방법으로 쌓고 또 허물어가는 기술과 스피드를 가리고 집중력과 순발력을 요구하는 경기이다.

4) 경기방법도 매우 간단하여 손과 눈, 그리고 두뇌의 긴장을 통하여 흥미로움을 더해준다. 이 경기를 통해서 집중력이 향상되고 반사 신경이 발달되며, 사고력이 고조되는 효과가 인정되어 미국의 교육현장에서 약 12,000여개의 학교에서 이 프로그램을 채용하고 있다고 한다.

5) 양손을 함께 사용하는 스태킹은 좌 뇌와 우뇌의 균형적인 발달에도 도움을 주며 협응력과 인지발달 능력, 손의 감각, 신체훈련 등 많은 부분에서 교육적인 효과를 보여주고 있다. 아직까지도 우리나라에서는 스태킹이 스포츠이냐에 대한 논란이 있다. 하지만 스태킹을 겪어본 사람들은 스태킹은 충분히 스포츠로서 인정할 수 있다고 말한다. 충분한 신체적, 정신적 활동을 요구하는 스태킹은 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 종목임에 틀림없다.

2. 용구

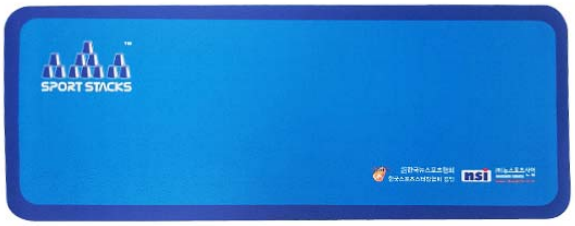
1) 스택 컵

스포츠스태킹을 하기 위한가장 기본적인 용품입니다.

스포츠스태킹의 다양한 프로그램들은 12개의 컵을 활용하는 프로그램으로 구성 되어있다.

2) 스태킹 매트

스태킹의 동작들을 미끄러짐 없이 할 수 있도록 특수하게 만들어진 매트이며 이 매트의 공간 위에서 라면 스택 컵을 활용해 다양한 동작들을 아주 부드럽게 구사할 수 있으며 초를 다투는 스태킹의 대회라면 정해진 규정 공간으로서의 역할을 한다.



3) 타이머(초시계)

스태킹의 동작들을 즐기며 그 동작의 기록들을 측정할 수 있으며 스태킹의 흥미와 더욱 박진감을 선사해주는 악세사리 용품.

스태킹의 경기와 초를 다투는 토너먼트 대회 시 사용하는 토너먼트 디스플레이 타이머와 미니 디스플레이 타이머 등도 있다.

3. 기본기술-스포츠스태킹 하는 방법

모든 순서는 오른손잡이를 중심으로 설명한다. 왼손잡이는 그 반대방향으로 전개하면 된다.

<1단계> 3개의 컵을 이용한 스택

1) 3스택

- 업스택 (up stack)

스택은 "쌓는다"는 의미로, 업스택은 "위로 쌓는다"는 의미이다. 컵을 3개 포개 둔 상태에서 시작한다. 오른손으로 맨 위의 컵을 잡아 나머지 2개의 컵 오른쪽에 두고, 다음에는 왼손으로 2번째의 컵을 나란히 놓인 컵 위에 피라미드형으로 쌓아올린다.

※ 컵을 쥘 때는 컵의 위쪽이 아닌 옆면을 쥔다.

• 다운스택 (down stack)

다운스택은 "아래로 밀어 낸다"라는 의미이다. 오른손으로 맨 위의 컵을 쥐고 아래 단의 오른쪽으로 밀어내듯이 하여 아래로 밀어낸다. 왼손으로 아래 단의 왼쪽 컵을 쥐어 2개로 쌓아진 컵 위에 쌓는다. 이렇게 되면 최초의 형태가 된다. 양손을 동시에 사용하게 됨으로써 빠른 스택이 가능하게 된다.

☞ TIP

업스택과 다운스택을 연습하기 위해 책상 왼쪽에서 오른쪽으로 하는 것과 오른쪽에서 왼쪽으로 이동하면서 연습시킨다.

기차놀이 : 업스택과 다운스택을 할 때 “칙칙폭폭” 하면서 기차놀이형태로 흥미를 갖게 하여 지속적으로 연습을 시킨다.

(1) 3-3 스택

– 기본 룰: 컵 스택은 항상 처음 시작하던 상태로 내려 쌓아야 한다.

3개의 컵을 2세트 놓고 진행한다. 왼쪽에서부터 업스택을 진행한다.

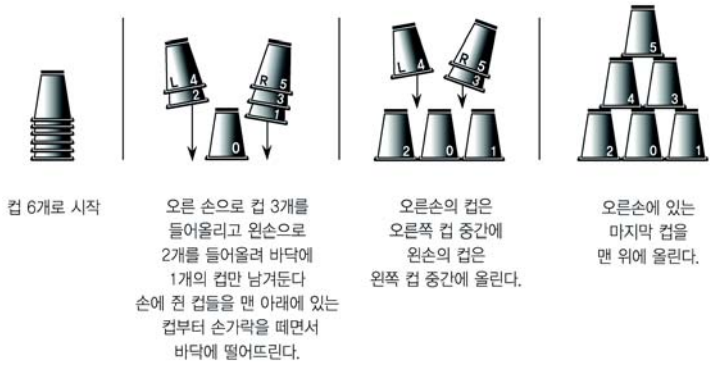
(2) 3 – 3 – 3스택

3개의 컵을 쌓은 3세트를 스태킹하기 좋은 간격으로 둔다. 왼쪽의 스택부터 업스택한다. 반드시 처음으로 돌아가 왼쪽부터 다운스택 한다. 3-3-3 스택은 가장 기본적인 경기 방식으로 활용할 수 있다. 초급자는 10초대, 중급자는 6초대, 그리고 선수 급은 3초 내로 끝낸다.

<2단계> 6개의 컵을 이용한 스택

1) 6 스택

• 6 업스택



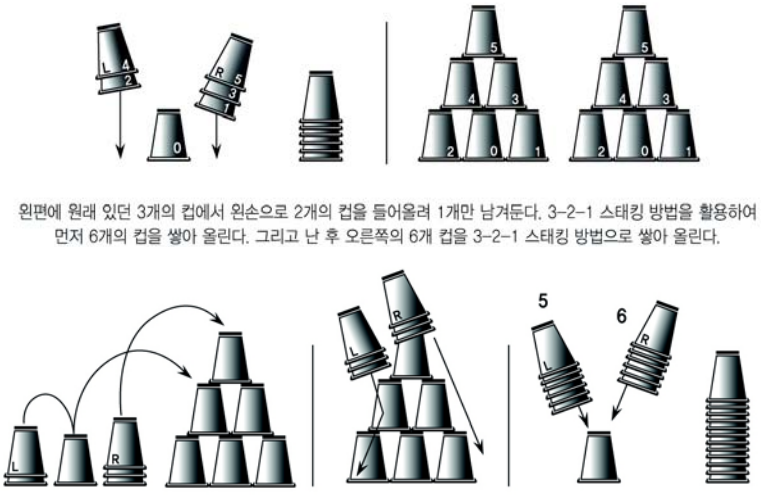
먼저 컵을 6개 쌓아둔다. 오른손으로 위에서부터 3개의 컵을 집어 올리고, 왼손으로 다음 2개의 컵을 잡아 올린다. 이때 손가락으로 가볍게 쥐고 컵 바닥면은 새끼손가락으로 가볍게 받쳐준다. 이때 주의할 사항은 손가락에 너무 힘을 주어서는 안 된다는 점이다. 오른손의 컵을 하나 밑에 있는 컵의 오른쪽 옆에 둔다. 그리고 왼손에 있는 컵을 하나 밑에 남아있는 컵의 왼편에 둔다. 다음은 오른손에 있는 컵을 하나 1단 째의 가장 가운데와 오른쪽 컵 사이에 두고, 왼손의 컵을 한가운데로, 왼손 컵의 사이에 둔다. 마지막으로 오른손에

남아있는 컵을 3단 째의 가운데에 두게 되면 3 – 2 – 1의 피라미드가 만들어지게 된다.

- 6 다운스택

오른손으로 가장 위의 컵을 쥐고, 왼손은 2단 째의 컵을 쥔다. 오른쪽의 3개의 컵을 오른손으로 경사지게 미끄러지게 하여 내려놓고, 왼쪽의 2개의 컵을 왼손으로 미끄러지게 하여, 중앙의 컵에 쌓아서 6개의 컵이 원래의 상태로 돌아오게 한다. 이 연습을 계속 연습하여 경기시간을 줄여나간다.

2) 6–6 스택



왼편에 원래 있던 3개의 컵에서 왼손으로 2개의 컵을 들어올려 1개만 남겨둔다. 3–2–1 스태킹 방법을 활용하여
먼저 6개의 컵을 쌓아 올린다. 그리고 난 후 오른쪽의 6개 컵을 3–2–1 스태킹 방법으로 쌓아 올린다.

그림과 같이 6개의 컵을 다운스택한 후 각 손에 3개씩의 컵을 그대로 든 상태에서
다시 남아있는 6개의 컵을 다운스택하여 12개의 컵을 한줄로 쌓는다. 이제 1–10–1을 위한 준비가 되었다.

6개의 컵을 양쪽으로 2세트를 놓고 왼쪽부터 6 스택을 업스택하고 다운스택을 한다. 6–6 스택을 할 때는 6 스택을 할 때와는 다르게 6 스택 후 바로 6 스택을 다운스택하는

것이 아니라 왼쪽에 있는 6 스택을 마무리하지 않고 3개씩의 컵을 남긴 후 다음 오른쪽에 있는 6 스택을 다운스택 한다. 이렇게 다운스택 하는 이유는 시간을 줄이기 위함이다.

<3단계>

1) 3-6-3 스택

3-6-3스택은 3스택과 6스택의 콤비네이션으로 이루어진다. 여기에서는 12개의 컵을 모두 다 사용하게 된다. 왼쪽에서부터 순서대로 3컵, 6컵, 3컵으로 업스택 하고, 이어 본래대로 3컵 6컵 3컵의 순서로 다운스택 한다. 주의할 점은 처음부터 너무 빨리하려고 하지 말고, 천천히 시작한다. 가장 중요한 포인트는 가볍게 쥐고 좌우손이 거의 동시에 움직일 수 있도록 연습한다. 3-2-1의 형태로 부드럽게. 혼자서 혹은 상대방과 기록경쟁을 하면서 자신의 기록을 깨나가는 재미가 연습의 효과를 높일 수 있다. 3-6-3의 세계신기록은 놀랍게도 2.72초였다.

초심자는 15초대, 중급자는 7초대, 상급자는 5초 이내가 일반적인 기록이다.

<4단계>

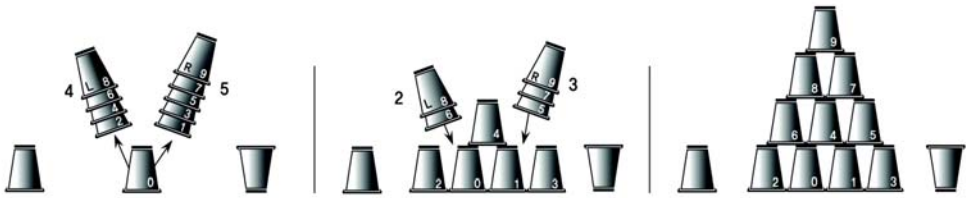
1) 1-10-1 스택

• 1-10-1 업스택

제일 위의 컵을 각 1개씩 양 손으로 잡아 양쪽으로 놓는다. 이 때 오른쪽의 컵은 뒤집어 놓아야 한다. 이제 1-10-1이 되었다.

마지막 연습단계로 제일 어렵지만 흥미로운 스택이다. “착”, “착” 하면서 다운스택 하는 재미가 있다.

우선 제일 위에 컵은 오른손으로 그 다음 컵은 왼손으로 잡고 오른손의 컵은 엄지손가락을 몸의 안쪽으로 넣어서 컵을 뒤집는다.

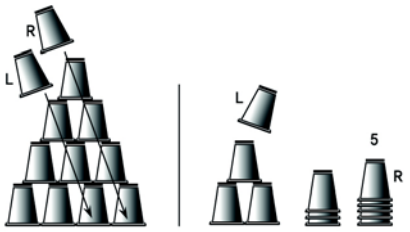


5-4-1 스태킹 방법을 활용하여 오른손으로는 5개의 컵을 들고 왼손으로는 4개의 컵을 들어 1개의 컵만 남겨둔다.
오른손으로 시작하여 남아있는 1개의 컵 오른쪽에 컵 1개를 떨어뜨린 후 왼손으로 왼편에 하나 내려놓는다. 그 다음 오른 편에 컵 한 개를 더 놓아서
바닥에 4개의 컵이 놓이도록 한 다음 왼손으로 바닥에 있는 4개의 컵 상단 중간에 컵을 하나 놓는다. 그 후 오른손으로 그 컵의 오른편에, 왼손으로 왼편에 컵을 놓아
3개의 컵으로 2번째 단을 쌓은 후 그 위에 다시 오른손, 왼손의 순서로 컵을 그림처럼 쌓고 맨 위에 한 개의 컵을 쌓는다.
(오른손, 왼손, 오른손, 왼손 번갈아 가며 쌓아가는 것이 좋다)

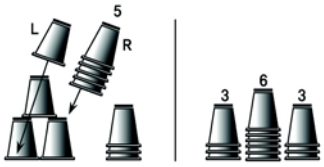
그 후 오른손에 5개의 컵을 왼손에 4개의 컵을 잡는다. 이 때 처음 오른손으로 5개의 컵을 잡는 것이 중요하다. 처음에는 어렵지만 자주 연습하여 한번에 5개의 컵을 잡을 수 있도록 노력해야 한다. 5-4-1의 형태의 모양이 만들어 진다. 컵을 쥐고 난 후에는 오른손부터 업스택 한다. 제일 밑줄은 4개의 컵이 되어야 한다. 두 번째 줄은 왼손부터 시작하는데 이 때 중요하다. 왼손이 제일 가운데에 놓아져야 한다. 명심해야 한다. 왼손의 컵을 가운데에 놓는 이유는 6스택의 형태를 가지고 가기 위함이다. 그 후부터는 6스택과 동일한 방법으로 업스택을 한다.

- 1-10-1 다운스택

1-10-1의 다운스택을 시작하기 위해서는 한 개씩 놓여있던 컵을 들어 뒤집은 후
컵 모서리로 바닥을 한번 툭 치고 다운스택하기 위한 위치로 가져간다.



양손에 하나씩 쥐고 있던 컵으로 두 손을 동시에
왼쪽 위에서 아래쪽 오른편으로 끌어 내린다.
오른 손은 5개의 컵을, 왼 손은 4개의 컵을 갖게 된다



오른손으로는 5개 컵을 모두 쥐고
왼 손으로는 1개의 컵만을 쥐고
양 손으로 동시에 그림과 같이 내려 쌓는다.
처음과 같이 3-6-3으로 돌아오게 되면
완성된 것이다.

다운스택을 할 때 에는 1-10-1 업스택을 할 때 처음 놓았던 방법으로 동일한 손 모양으로 컵을 쥔다. 그리고 컵을 반대로 돌려 컵의 엣지(edge)부분을 바닥에 찍고 난 후 다운스택을 시작한다. 양손에 컵을 들고 있는 상태로 오른손은 제일 꼭대기의 컵을 왼손은 두 번째 줄 왼손에 있는 컵을 겨냥해서 오른쪽으로 슬라이딩 하듯이 쓸어내린다. 쓸어내린 후 오른손은 컵의 전부를 들고 왼손은 제일 위에 있는 컵 한 개만 들고 왼쪽으로 슬라이딩을 한다.

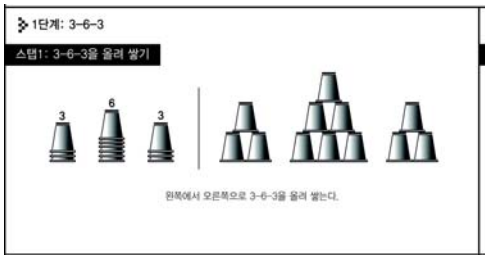
☞ TIP X 자 모양으로 다운스택을 할 수 있도록 지도한다.

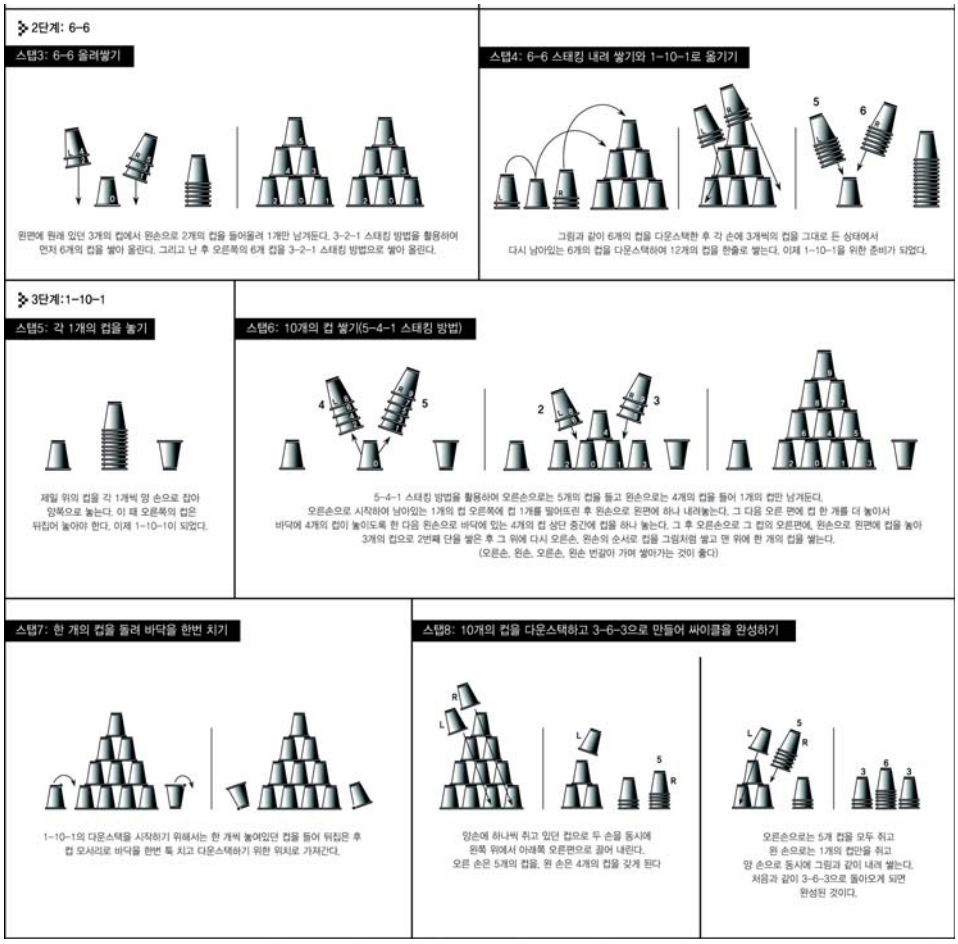
<5단계>

1) 싸이클스택

• 3-6-3 ▸ 6-6 ▸ 1-10-1 ▸ 3-6-3 사이클 스택

싸이클스택은 최종단계의 스태킹 방법이다. 정식경기에서는 싸이클스택을 위주로 경기가 진행된다.





사이클스택은 스택 중에서 가장 복잡하며, 가장 경쟁적인 경기이다. 경기방법은 3－6－3의 다운스택까지는 기본적으로 같은데, 오른쪽의 3컵은 오른손만으로 다운스택 하여 (이때, 왼손은 왼쪽의 3컵을 기다려서 준비하면 다음의 스택이 어려워진다), 왼쪽으로 가지고 간다. 양손에 3개씩 쥐고 있는 상태에서 6개를 업스택하고, 오른쪽의 6컵도 업스택하면 6－6의 피라미드가 된다.

처음으로 돌아가서 왼쪽에서부터 다운스택 한다. 왼손은 가장 위에 있는 컵을 쥐고, 왼손은 2단 째의 컵을 쥐어, 바깥쪽으로 다운스택 한다. 왼손으로 한가운데의 1컵을 쌓으면, 양손에 3개씩 컵을 쥔 상태로, 오른쪽의 가장 위에 있는 컵은 오른손으로 쌓고 2단 째의 왼쪽 컵은 왼손으로 바깥쪽으로 다운스택 하여, 한가운데의 컵에 겹쳐 쌓아 12개의 컵이 된다. 바로 양손에 하나씩 컵을 쥐고 한손은 안쪽으로 트위스트 하듯이 컵을 위로 보게

하여 놓고, 또 한쪽 손은 그대로 덮어둔다. 다음으로 오른손에 5개, 왼손에 4개의 컵을 쥐게 되면, 테이블에 하나의 컵이 남게 된다. 남은 컵의 오른쪽에서부터 우, 좌, 우로 놓고 4개의 한 가운데에 왼쪽의 컵을 쌓아올려, 다시 한 번 오른쪽, 왼쪽 3단 째도 오른쪽, 왼쪽, 마지막에 오른쪽의 컵을 정상에 올려놓으면 10개의 피라미드가 만들어지게 된다.

이제 마지막의 컵을 올려놓았을 때와 마찬가지의 형태로 손으로 쥐어 반회전하여 반드시 터치하고 난 후에, 피라미드의 정상은 오른손의 컵을 쌓아, 2단 째의 왼쪽 컵은 왼손의 컵에 쌓으면서 이와 동시에 오른쪽으로 경사지게 다운스택 한다. 오른손은 5컵을 전부 쥐고, 왼손은 1컵만 쥐고, 나머지 3개의 피라미드의 가장 높이 있는 하나는 왼손으로 겹치고 오른손은 남은 1컵의 위에 겹치게 되면 처음의 형태인 3-6-3이 된다. 초급자는 대략 60초정도 걸린다.

사이클스택의 세계기록은 계속 줄어들고 있다. 7초대에서 6초대, 그리고 최근에는 5초대의 기록이 세계기록으로 갱신되었다.

4. 스태킹 응용프로그램

1) 스태킹 릴레이 프로그램

(1) 3 스택 릴레이

3 스택을 가지고 각 3M 간격으로 3세트의 스태킹 컵을 놓는다. 마지막에 반환점을 지정하고 출발선을 정한다. 2팀 혹은 3팀 정도로 팀을 나눈다. 시작하는 신호와 함께 출발한다. 처음의 3 스택을 업스택하고 그 다음 3 스택을 업스택하고 마지막까지 업스택을 한 후 반

환점을 돌아온다, 반환점을 돌고 나서는 다운스택을 한다. 마지막까지 한 후 다음사람에게 터치한다.

☞ TIP

조금 더 운동효과를 보려면 다음 사람에게 바로 터치 하지 말고 맨 뒷사람을 돌아온 후에 터치를 하게 되면 더욱 더 많은 운동효과를 볼 수 있고 학생들이 질서를 더욱 더 잘 지킬 수 있게 된다.

(2) 6 스택 릴레이

6 스택을 가지고 각 3M 간격으로 3세트의 스태킹 컵을 놓고 실시한다.

(3) 1-10-1 스택 릴레이

1) 12 스택을 가지고 각 3M 간격으로 3세트의 스태킹 컵을 놓고 실시한다.

2) 2인 1조 싸이클스택 (협동 싸이클스택)

2명이 한조가 되어 싸이클스택을 진행한다. 서로 어깨동무를 하게 한다. 왼쪽에 있는 사람은 왼손만 쓰게 하고 오른쪽에 있는 사람은 오른손만 사용하게 한다. 각자가 맡은 오른손의 역할과 왼손의 역할을 협력하여 스태킹하는 방법이다.

☞ TIP

처음 하는 초보자들에게는 전체 싸이클스택을 진행하는 것보다 3스택이나 6스택으로 진행하는 것이 더욱 더 흥미를 갖게 한다.

남 · 녀 학생을 조로 만들어 주는 것도 흥미를 유발시킨다.

4개 팀을 구성하여 팀 경기로 진행하는 것도 흥미를 유발시킨다.

3) 스태킹 탑 쌓기

(1) 한 줄 탑 쌓기

스태킹 컵으로 한 줄로 탑을 높이 쌓아가는 방법이다. 집중력을 높이고 성취감과 재미를 더해준다. 출발선을 정해 놓고 릴레이로 한사람씩 컵을 두고 온다. 정해진 시간 안에 어떤 팀이 많이 쌓는지 겨뤄보자.

(2) 피라미드 탑 쌓기

스태킹 탑 쌓기는 학생들에게 시간적 제한을 두고 시간 안에 어느 팀이 높게 올리는지 경쟁하는 프로그램이다. 출발선을 지정해주고 2팀 혹은 3팀이 더 높게 탑을 쌓게 되는지 겨뤄보자.

(3) 그림이나 글자 만들기

색깔이 각기 다른 컵을 이용하여 탑을 쌓아가면서 그림이나 글자를 만들어 본다. 미리 도안을 구상하여 컵의 배치를 고려해야하므로 사고력증진과 아이들의 협동심을 유발할 수 있다.