KHIS
말산업 표준화 매뉴얼
시리즈 - 02

Korea Horse Industry Standard

유소년 승마교육

한국마사회

유소년 승마교육 표준화 매뉴얼

유소년 승마교육 표준화 매뉴얼

초판 1쇄 발행 / 2016년 9월 30일
초판 2쇄 발행 / 2017년 3월 10일
초판 3쇄 발행 / 2018년 1월 20일

저작권자 / 한국마사회
발행인 / 한국마사회
편집·디자인·제작 / 대한미디어

ISBN 978-89-5654-451-9 03490
비매품

Copyright © Korea Racing Authority. All Rights Reserved.

※ 이 책은 저작권법에 의하여 보호받는 저작물이므로 무단으로 전재하거나 복제하여 사용할 수 없습니다.

유소년 승마교육 표준화 매뉴얼

KHIS

Korea Horse Industry Standard

한국마사회

발간사

2011년 말산업육성법이 제정·시행된 이래로 우리나라 말산업은 생산에서 육성·유통·이용 등 제 분야의 체계 정립, 전문인력 양성 및 자격검정, 승마시설 운영 기준 마련과 관련 보험제도 도입 추진 등 다각적인 성장을 도모해 왔습니다.

그러나 말산업의 건전한 발전 기반을 조성하고 경쟁력을 강화하여 농어촌의 경제 활성화와 국민의 삶의 질 향상에 이바지기 위해서는 무엇보다도 지속 성장과 효율적인 발전을 공고히 할 체계 구축이 중요합니다.

이를 위해 말산업육성전담기관인 한국마사회를 주축으로 말산업의 건전 발전 생태계 조성을 위한 표준화 플랫폼 구축사업이 추진되고 있습니다. 이의 일환으로 말의 라이프 사이클 단계별로 필요한 표준 정보를 제공하고 각 분야별로 산재되어 있는 지식을 통합하여 말산업의 기준을 정립, 보급하고자 표준화된 매뉴얼을 개발하게 되었습니다.

매뉴얼을 통해 말산업에 대한 정확한 정보를 누구나 손쉽게 이용할 수 있도록 하여 국내 말산업의 효율적 발전을 뒷받침하고자 하였으며, 말산업 표준 매뉴얼 개발을 위해 각 분야 전문가분들이 취지에 공감하고 적극 참여해 주셨기에 이 기회를 빌려 진심으로 감사드립니다.

더불어 매뉴얼의 지속적인 보완을 통해 우리나라 말산업을 견인할 최고의 지침서가 될 수 있도록 많은 말산업 관계자 여러분의 관심과 참여를 당부드리며, 매뉴얼을 비롯한 말산업 표준화 플랫폼 구축으로 말산업이 지속 발전 가능한 산업으로서 성장해 나갈 수 있는 기반 마련에 조금이나마 보탬이 되었으면 하는 바람입니다.

한국마사회장 김낙순

목차

I 부. 승마 운동을 위한 준비

1장. 안전한 승마를 위한 준비 _ 12

1. 활동을 위한 복장 갖추기 _ 12
2. 승마장에서 지켜야 할 안전 및 예절 규칙 _ 13

2장. 말 이해하기 _ 14

1. 말의 습성/성격 _ 14
2. 말의 신체 구조 _ 18

3장. 말 다루기(관리하기) _ 20

1. 말과 친해지기 _ 20
2. 마방굴레 씌우기와 리드로프 매듭 묶기 _ 21
3. 말 손질 방법 _ 23

4장. 말의 생활 알아보기 _ 27

1. 먹이 주기 _ 27
2. 마방 정리하기 _ 28

5장. 말과 함께 걷기 _ 30

1. 리드로프 및 고삐 잡기 _ 30
2. 걷기, 정지, 회전, 후퇴 _ 31

6장. 승마 장구 사용법(착용, 해체) _ 35

1. 승마 장구 _ 35
2. 승마 장구 착용과 해체(풀기) _ 37

Ⅱ부. 승마 운동 이해하기

1장. 기본 승마 자세 _ 48

1. 승마와 하마 _ 48

2장. 걸음걸이의 종류 _ 55

1. 평보 _ 55
2. 속보/경속보 _ 56
3. 구보 _ 57
4. 습보 _ 58

3장. 전진과 정지를 위한 부조 익히기 _ 59

1. 주부조 _ 59
2. 부부조 _ 60
3. 이행하기 _ 61

4장. 원운동과 방향 바꾸기 _ 63

1. 원 그리기 _ 63
2. 원의 크기 조절하기 _ 64
3. 방향 전환 _ 65

Ⅲ부. 승마 게임 즐기기(equifun)

달걀을 지켜라 _ 72
감자 옮기기 _ 74
도전! 나도 카우보이 _ 76
리본 경주 _ 78
안장 올리기 경주 _ 80
풍차 돌리기 _ 82

Ⅳ부. 기초 공람마술

1장. 간격 맞추기 _ 86

1. 출발과 정지를 위한 준비 신호 정하기 _ 86
2. 폐쇄 형태와 개방 형태 _ 86

2장. 2열로 진행 및 대열 변형 _ 88

1. 2열 형성하기 _ 88
2. 교차하기 _ 91
3. 원운동 _ 93

Ⅴ부. 장애물 활용하기

1장. 지면 장애물 지나기 _ 98

1. 단순 지면 횡목/장애물 지나기 _ 98
2. 연속된 지면 장애물 지나기 _ 100

2장. 장애물 점프하기 _ 102

1. 단일 장애물 점프하기 _ 102
2. 구간 장애물 점프하기 _ 105

Ⅶ부. 대회 참가를 위한 준비

1장. 말 꾸미기 _ 110

1. 갈기 및 꼬리 꾸미기 _ 110
2. 무늬 만들기 _ 112

2장. 수송용 차에 말 태우기 _ 113

1. 수송용 보호대 착용하기 _ 113
2. 차에 태우기와 내리기 _ 114

3장. 규정 숙지하기 _ 116

1. 장애물 _ 116
2. 마장마술 _ 118

Ⅷ부. 유소년 승마교육 프로그램

유소년 승마교육 프로그램 _ 128

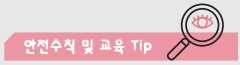
[일러두기]

승마 지도자는 '말을 잘 타는 사람'이기 이전에 '말을 잘 이해하는 사람'으로서, 유소년이 말을 사랑하는 호스맨십을 지닌 스포츠인으로 성장할 수 있도록 지도해야 합니다.

유소년 승마는 단순 기승술을 전달하는 것보다는 유소년의 정서적 및 인지적 영역뿐만 아니라 나아가 라이프스킬까지 함양하는 것을 목표로 해야 합니다. 따라서 함께 운동하는 말과 진정한 교감을 나누고 원활하게 소통할 수 있도록 이끌어주는 지도자의 역할이 매우 중요합니다. 이에 이 매뉴얼에서는 기승술 외에 유소년이 말과 함께하며 함양할 수 있는 승마 지식과 책임감, 동물애호와 배려심, 리더십 함양 등과 같은 정서적 · 사회적 측면의 발달에 관한 교육 방법도 제시하고자 합니다.

끝으로 이 매뉴얼이 전국의 유소년 승마지도자들의 지도역량과 전문성 제고에 도움을 주는 것뿐만 아니라, 각 지도자만의 창의적이고 안전한 승마 수업을 만들어 나가는 데 길잡이가 되었으면 합니다.

활동을 통해 얻고자 하는 교육 목표



교육에 필요한 각 과정별 중점 사항

유소년 승마교육
표준화 매뉴얼

I 부. 승마 운동을 위한 준비

말 위에 올라 안전하게 말과 호흡을 맞추기 위해서는 준비과정에 충실해야 한다.
승마에 앞서 준비과정을 알아보자.

학습목표

- **승마정신:** 수업 시작 전 복장 및 교육 시간을 준수한다.
- **승마지식:** 승마 활동에 필요한 복장을 안다.
- **승마기술:** 승마 복장을 스스로 바르게 착용할 수 있다.

1. 활동을 위한 복장 갖추기

활동을 시작하기 앞서 헬멧, 안전조끼, 승마바지, 부츠, 장갑을 착용하도록 한다. 복장을 갖춰 입는 것은 활동의 안전성과 편의성에 영향을 미치게 된다.

[승마 복장]

① 헬멧: 머리를 보호해준다.

② 안전조끼: 몸통을 보호해준다.

③ 승마바지: 운동 중 쓸림으로 인한 피부 손상을 막아준다.

④ 부츠: 종아리 쓸림을 예방하고, 낙마 시 안전사고 예방에 도움이 된다.

⑤ 장갑: 손의 부상을 예방해준다.

2. 승마장에서 지켜야 할 안전 및 예절 규칙

- 승마장에서 마주치는 지도자와 기승자들에게 인사하기
- 큰 소리를 내거나 뛰지 않으며 지도자의 지시를 잘 따르기
- 허용되지 않은 간식을 말에게 주지 않기
- 안전장구 및 복장 착용 상태 점검하기
- 수업시간 준수하기
- 자신이 기승할 말의 건강상태를 확인하고, 스스로 손질하기
- 기승 전/후 스스로 장구 착용상태 확인 및 정리하기
- 말 뒤로 가지 않고, 안전거리 유지하기
- 마주 오는 기승자와 소통하며 우측통행 유지하기
- 자신이 기승한 말에 대해 고마운 마음 가지기
- 또래 친구들과 협동하며 배려하기
- 지도자에게 감사하는 마음 가지기

학습목표

- **승마정신**: 말의 습성과 감정 상태를 이해하고 공감할 수 있다.
- **승마지식**: 말의 주요 습성을 알고, 말의 신체 구조를 인지할 수 있다.
- **승마기술**: 말의 감정 상태를 관찰하고, 말이 놀라지 않도록 접근하고 만질 수 있다.

1. 말의 습성/성격

안전수칙 및 교육 Tip

말 위에 올라 승마 운동을 하기 전에 말의 습성을 파악하는 것은 매우 중요한 과정이다. 말의 행동에 대한 충분한 이해를 바탕으로 말과 원활한 교감을 형성해나갈 수 있다.

1) 말의 주요 습성

말은 몸집은 크지만 경계심이 강하며 이해력이 낮기 때문에 잘 놀라고 위험한 상황에 대한 나쁜 기억을 6개월 정도 기억한다. 반면에 자신에게 애정을 가지고 돌봐주는 사람을 잘 따른다. 말과 친밀감을 형성하기 위해 말의 주요 습성을 알아보자.

구분	행동 특성	
대표 습성	달아나기와 방어하기	말은 육식동물로부터 잡아먹히지 않기 위해 빠른 속도로 달려 도망갈 수 있고, 뒷발로 차거나 이빨로 물어 위험으로부터 자신을 방어하기도 함
	귀소본능	자신의 보금자리로 돌아가려는 본능이 뛰어남
	사회성/군집성	말은 동료들과 같이 있으려는 성향이 강하여 마방에 있거나 동료들과 함께 있을 때는 침착하고 안정되어 있지만, 혼자 남겨져 있을 때는 불안해할 수 있음
	모방성(따라 하는 버릇)	지루할 때 다른 말의 행동을 따라 함
나쁜 버릇	축벽(발로 차는 버릇)	방어적 수단으로 자신의 화남을 표현하기도 함
	교벽(무는 버릇)	심리적 불안감과 사람에 대한 불신으로 인해 나타나는 버릇

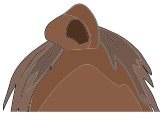
구분	행동 특성	
나쁜 버릇	석벽(끙끙이)	공기를 삼키는 버릇으로, 위장장애를 유발하는 원인이 되기도 함
	웅벽(어깨 춤추기)	지루함에서 나타나는 나쁜 버릇으로, 다른 말의 행동을 따라 하는 모방성의 대표적인 행동

2) 말의 신체언어

말은 귀, 눈, 입술, 콧구멍, 꼬리, 다리의 움직임을 통해 자신의 심리상태와 건강상태를 표현한다. 말의 신체언어를 관찰하는 것은 말과의 교감을 이루는 데 아주 중요하다.

(1) 귀

말은 두 귀를 각각 어느 방향이든 자유롭게 움직일 수 있으며, 소리를 듣는 것 외에 심리상태를 나타내기도 한다.



주변에 주의를 기울이지 않고 졸고 있는 모습

긴장, 경계를 나타내는 모습

이상한 소리가 나는 방향을 찾으려고 귀를 세워 돌리는 모습

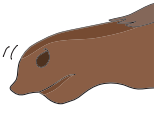
기승자를 향해 집중하고 명령을 기다리는 모습

(2) 눈

말은 놀라고 공포에 떨고 있을 때 흰자위가 많이 보이고, 눈동자의 움직임이 빨라지며, 눈망울이 커지기도 한다. 눈꺼풀이 반쯤 내려와 있을 때는 긴장감 없이 졸고 있는 상태일 수 있지만, 사료를 먹지 않고 행동이 둔하다면 건강상의 이상이 없는지 확인이 필요하다.

(3) 입술과 콧구멍

낯선 냄새를 맡거나 기분이 좋을 때에는 윗입술을 위로 들어 올려 윗니가 보이도록 하는 경우가 있는데, 눈에 생기가 없이 이런 행동을 보인다면 고통을 호소하는 것일 수 있으니 관찰이 필요하다.



호기심이 가득한 채 냄새를 맡거나 장난을 걸어오는 모습

수말이 발정한 암말의 오줌 냄새를 맡을 때의 모습

물려고 입을 벌린 모습

고통스럽거나 피곤할 때 아랫입술이 늘어지고 콧구멍이 벌어진 모습

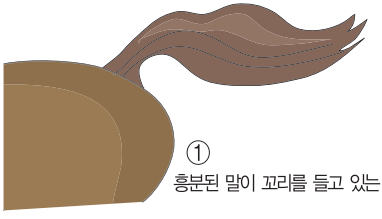
흥분과 공포로 콧구멍이 확장된 모습

(4) 꼬리

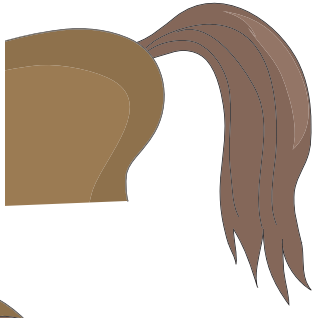
① 꼬리를 번쩍 올린 모양: 기분이 좋거나 흥분했을 때

② 꼬리를 반만 올린 모양: 새로운 말이나 장소에 대한 호기심의 표현과 배뇨할 때

③ 꼬리를 뒷다리 사이에 숨기는 모양: 긴장하고 있거나 뒷발로 공격을 준비할 때

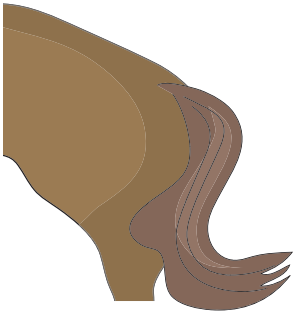


①
흥분된 말이 꼬리를 들고 있는 모습



②
민첩하게 움직일 때,
배뇨할 때 나타나는
꼬리 모양

③
긴장, 공포, 방어자세를 취한
말의 꼬리 모양



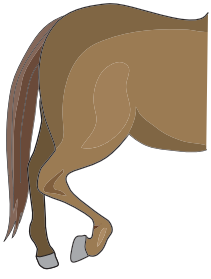
(5) 다리

① 앞다리 들기: 다른 말과 세력 다툼을 위해 서로 싸울 때 앞다리를 들어 권투하듯이 공격한다.

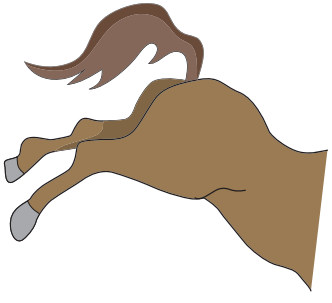
② 앞발 긁기: 배고플 때, 목이 마를 때, 한 곳에 오랜 시간 머물러 지루하고 답답할 때, 배가 아플 때 등 불편한 상태를 표현한다. 원인을 찾아 해소해주면 앞발을 긁는 것을 멈춘다.

③ 뒷발질하기: 맹수가 쫓아올 때 방어하기 위한 수단으로 사용한다. 사람이 갑작스러운 움직임으로 말을 놀라게 하면 사람을 향해 뒷발질을 할 수도 있는데, 차이면 치명적이므로 주의해야 한다.

두 앞발을 들고 일어나 공격하기



뒷발로 차려고 준비하는 모습

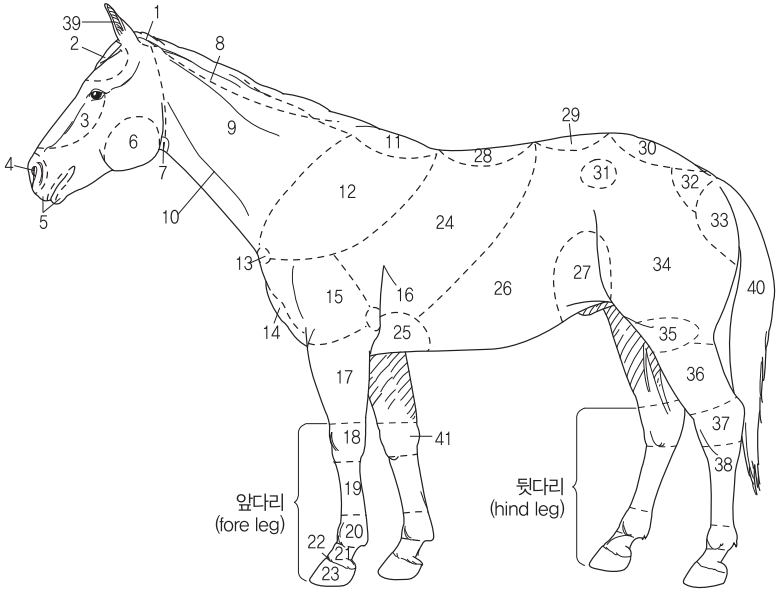


양 뒷발을 뻗어 후방을 향해 차는 모습

2. 말의 신체 구조

1) 외부 구조

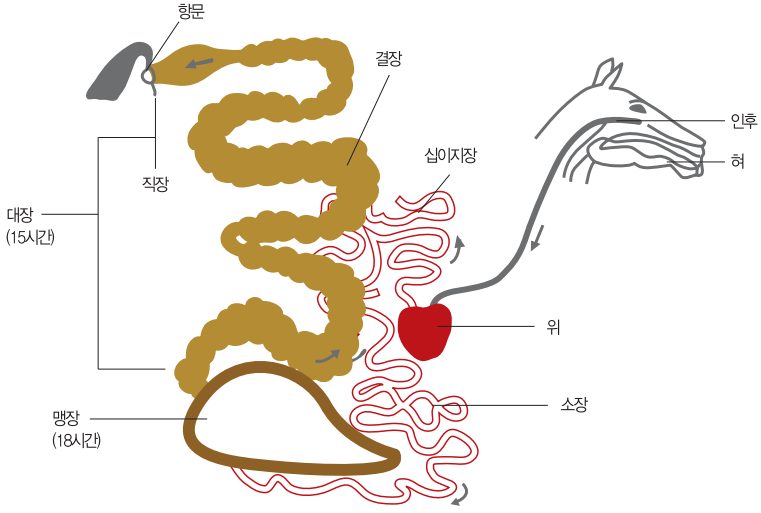
현재 말의 구조(주요 명칭)



1. **정수리** *poll*
2. **이마** *forehead*
3. **얼굴** *face*
4. **콧구멍** *nostril*
5. **입술** *lips*
6. **턱** *jaw*
7. 멱 *throat latch*
8. 목덜미 *creat*
9. **목** *neck*
10. 목정맥 *jugular groove*
11. **돋등마루** *withers*
12. **어깨** *shoulder*
13. 어깨관절점 *point of shoulder*
14. **앞가슴** *chest*
15. 상완 *arm*
16. 앞다리굽이 *elbow*
17. 전완 *forearm*
18. 앞무릎 *knee*
19. 중수 *forecannon*
20. 구절 *ankle*
21. 발목 *pastern*
22. 제관 *coronet*
23. **발굽** *hoof*
24. **가슴** *thorax/barrel*
25. **아래가슴** *girth*
26. **배** *abdomen/belly*
27. 허구리 *flank*
28. **등** *back*
29. **허리** *loin*
30. **엉덩이** *croup*
31. 엉덩뼈관절점 *point of hip*
32. 미근 *tail dock*
33. 궁둥이 *buttock*
34. 대퇴 *thigh/quarter*
35. 뒷무릎 *stifle*
36. 하퇴 *leg*
37. 비절 *hock*
38. 중족 *hincannon*
39. **귀** *ear*
40. **꼬리** *tail*
41. 밤눈 *chestnut*

* 굵은 글씨는 유소년이 꼭 알아야 할 명칭

2) 내부 구조



학습목표

- **승마정신**: 활동 전 말의 건강상태를 확인하고 교감할 수 있다.
- **승마지식**: 부위별 손질 순서와 주의사항을 알고, 알맞은 손질 도구를 사용할 수 있다.
- **승마기술**: 민감한 부위(복대 주변, 옆구리, 눈)의 손질 방법을 알고 직접 안전하게 전체 손질을 할 수 있다.

1. 말과 친해지기

안전수칙 및 교육 Tip

- 손질하기를 통해 말의 일상적인 행동을 관찰할 수 있으며, 말과 친해질 수 있는 가장 좋은 방법이다. 말을 잘 타기 위해 매우 중요한 과정임을 강조한다.
- 말을 다룰 때는 주로 왼쪽에서 진행한다. 접근하기, 손질하기는 말의 왼쪽부터 시작하고, 끌기와 타기도 왼쪽에서 이뤄진다.
- 말은 어미 말의 배 속에 있을 때 몸이 왼쪽으로 구부러져 있고, 태어나서는 어미가 새끼의 심장소리를 듣기 위해 늘 왼쪽에서 움직이기 때문에 사람이 왼쪽에서 움직이는 것이 말에게 익숙하다.

1) 친해지기

(1) 간식 주기

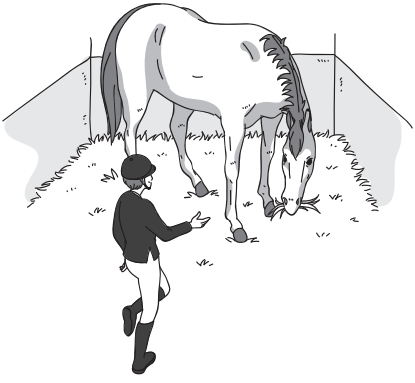
말의 관심을 유도하고 친밀감을 형성하기 위해 간식을 활용한다. 말은 단맛을 좋아하므로 당근, 사과, 말 전용 쿠키 등을 활용할 수 있다.

① 쿠키, 각설탕 등 작은 크기의 간식은 손바닥을 이용해서 먹인다. 손바닥을 접시처럼 평평하게 펴고 간식을 손바닥 위에 올려놓는다.

② 당근은 말의 얼굴처럼 길게 자르는 것이 말이 씹기 편하다.

X O

(2) 다가오게 하기



① 마방 문을 천천히 열며 말의 이름을 부른다.

② 말이 문을 보고 서 있다면 손을 말에게 조심스럽게 내민다. 이때, 손의 높이는 말의 코보다 낮은 위치에서 시작하여 말이 냄새를 맡으며 다가올 수 있도록 한다.

③ 말이 문을 등지고 있다면, 말의 이름을 부르며 먹이를 내밀고 다가오도록 한다.

2. 마방굴레 씌우기와 리드로프 매듭 묶기

1) 마방굴레의 올바른 착용

① 말의 왼쪽에 서서 줄을 말 목에 감는다.

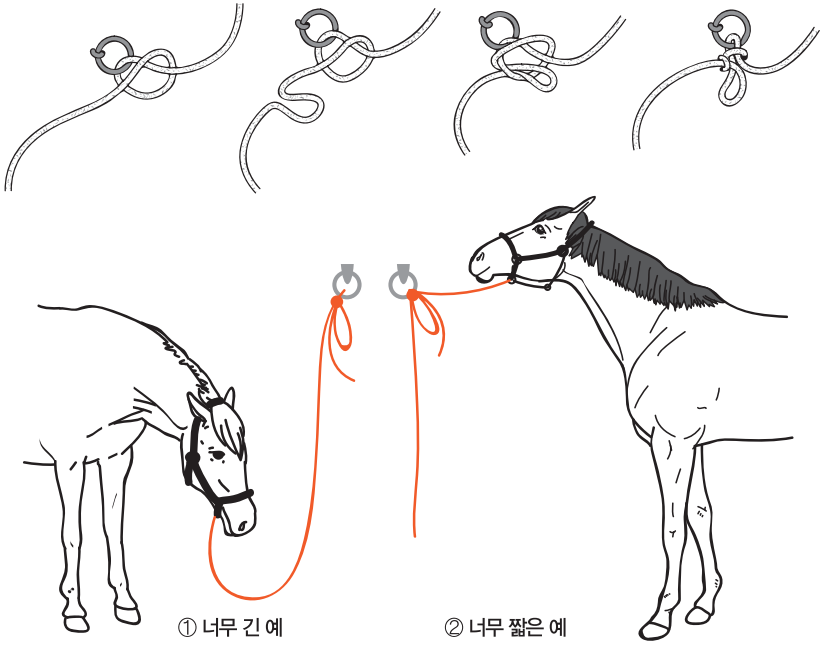
② 두 손으로 마방굴레의 양쪽을 잡고, 코굴레를 주둥이부터 씌운다.

③ 말이 굴레를 쓰지 않으려 머리를 움직인다면 머리를 따라 굴레를 움직여 말 머리를 따라간다.

④ 머리끈을 뒤로 넘겨 고리를 건다.

2) 리드로프 매듭 묶기

- 말이 고개를 숙였을 때 줄이 다리에 엉키지 않을 정도로 묶는다.
- 너무 짧게 묶어 말이 움직이지 못하면 벌레를 쫓는 등의 행동에 제약을 받아 스트레스를 받는다.
- 말을 기둥에 안전하게 고정시키기 위해서는 아래의 그림처럼 매듭을 짓는다.



3. 말 손질 방법

연전수칙 및 교육 Tip

- 단순히 말의 먼지를 털어내는 것보다는 말의 컨디션을 확인하며 자신의 말에 대해 책임감을 형성할 수 있도록 지도한다.

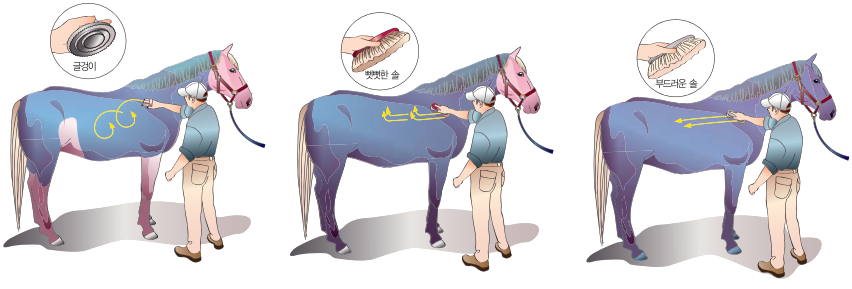
1) 몸통 손질

① 말의 몸 전체를 손으로 만져 상처가 있는지 확인한다.

② 갈기의 먼지를 털어낸다.

③ 목, 어깨, 등, 옆구리, 허구리, 엉덩이를 손질한다.

④ 허리를 숙여 앞가슴, 겨드랑이, 배를 손질한다.



▸ **손질 방법**

① 뻣뻣한 솔은 표면의 먼지를 제거할 때 사용한다. 털을 위로 쓸어 올리듯 솔을 움직인다.

② 글겅이는 털과 털 속 깊은 곳의 먼지를 모아준다. 털의 결과 반대로 원을 그리며 움직인다.

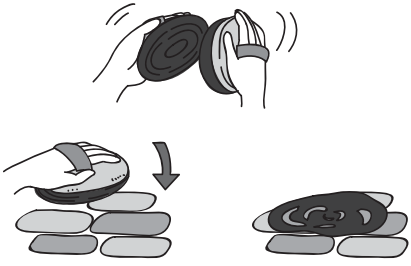
③ 부드러운 솔은 털의 미세한 먼지를 제거하고 털의 윤기를 낼 때 사용한다. 주로 손질 마지막 단계에서 사용하며 털의 결대로 솔을 움직인다.

▸ **손질 도구 사용법**

① 솔을 글겅이에 대고 문지른다.

② 글겅이를 바닥에 두드려 먼지를 털어낸다.

③ 손질을 하는 중간에 이 과정을 반복하여 깨끗한 솔로 손질하도록 한다.

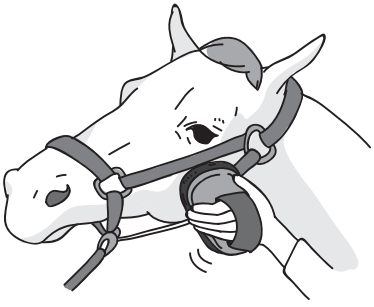


2) 얼굴 손질

① 말의 얼굴을 손으로 부드럽게 쓰다듬는다.

② 부드러운 솔이나 스펀지를 천천히 얼굴로 가져가 말이 겁내지 않도록 적응시킨다.

③ 말이 놀라지 않으면 눈, 귀, 코 같은 민감한 부분을 깨끗이 닦아준다.



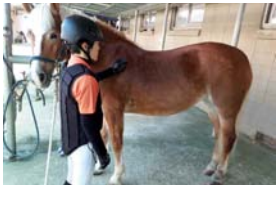
3) 발굽 손질

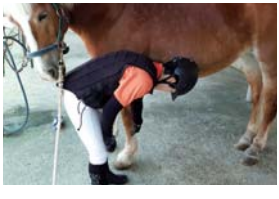
▸ **앞다리 들기**

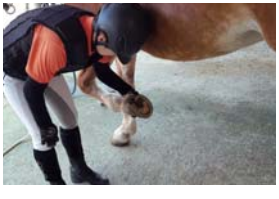
① 말의 몸통을 만지며 서서히 뒤로 이동한다. 말의 왼쪽(오른쪽)에서 뒷방향을 보고 선다.

② 왼손(오른손)으로 다리를 쓸어내리며 말의 무릎과 발뒤꿈치의 튀어나온 부분 중간에 있는 건을 누른다.

③ 말이 체중을 다른 쪽으로 옮기면 조심스레 발을 땅에서 들어 올려 발바닥을 위로 해 발목을 잡는다.







▸ 뒷다리 들기

① 말의 몸통을 만지며 서서히 뒤로 이동한다. 말의 왼쪽(오른쪽)에서 뒷방향을 보고 선다.

② 왼손(오른손)으로 다리를 쓸어내리며 말의 무릎과 발뒤꿈치의 튀어나온 부분 중간에 있는 건을 누른다.

③ 말이 체중을 다른 쪽으로 옮기면 조심스레 발을 땅에서 들어 올려 발바닥을 위로 해 발목을 잡는다.

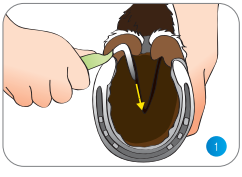
▸ 발굽 손질하기

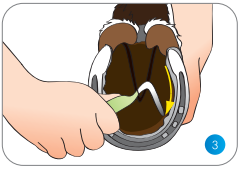
발굽 사이에 이물질이 끼어 있으면 말의 걸음이 자연스럽지 못하고 미끄러질 위험이 있으므로 운동 전후에 확인해야 한다.

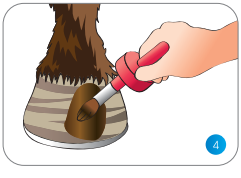
① 발굽파개를 이용하여 발굽의 V자 홈을 따라 긁어준다.

② 편자 테두리를 따라 긁어준다.

③ 이때 편자가 흔들리는 등의 문제를 확인하는 것이 중요하다.







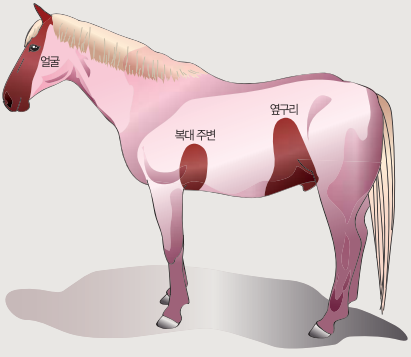
④ 발굽 전체에 발굽 기름을 발라 진흙, 짚 등이 들러붙는 것을 막을 수 있다.

연전수칙 및 교육 Tip

▸ **다리 손질 시 주의사항**

- 말의 다리 옆에서는 엉덩이나 무릎을 바닥에 닿게 앉지 말아야 한다.
- 말의 돌발행동에 대비하여 언제든 물러날 준비를 해야 한다.

▸ **손질 시 주의해야 할 민감한 부위**



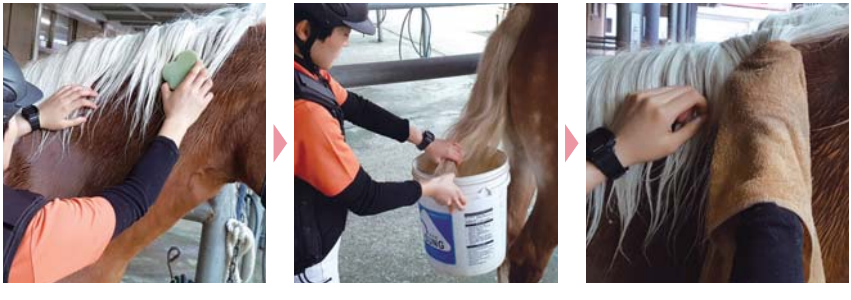
4) 갈기와 꼬리 손질

① 스펀지에 따뜻한 물을 묻혀 갈기/꼬리를 적신다. 앞머리를 적시고 뒤로 넘겨 목의 갈기와 합친다.

② 물통에 말 전용 샴푸를 풀고 스펀지에 묻혀 다시 갈기를 적신다.
거품이 털 아래까지 스며들도록 하고 몇 분간 유지한다.

③ 깨끗한 물로 갈기를 완전히 헹궈내고, 손으로 갈기/꼬리의 물을 짜낸다.

④ 수건으로 갈기/꼬리에 물을 빼내고 잘 건조시킨다.



학습목표

- **승마정신**: 말의 생활 공간에 대한 이해심을 기른다.
- **승마지식**: 먹이의 종류, 급식시간, 급식량을 알 수 있다.
- **승마기술**: 마방을 깨끗이 정돈할 수 있다.

1. 먹이 주기

1) 사료의 종류

① **조사료**: 건초(목건초, 야건초), 청초 등이 있으며, 주로 풀사료를 말한다.

② **농후사료**: 소맥피(밀기울), 대맥(보리), 연맥(귀리) 등 알곡을 말하며, 가공되어 판매되는 배합사료는 영양가의 균형을 이루도록 배합되어 있다.

배합곡물사료(coarse mix) 압착보리(barley) 압착귀리(oats) 밀기울(bran)

③ **특수사료**: 골분, 영양제, 펠릿, 큐브 등이 있다.

2) 급수 및 급식

① 1일 급수량은 20~25L이며, 자동 급수기(또는 물통)의 청결상태를 유지한다.

② 1일 급식량은 말 체중의 2.0~2.5%를 기준으로 한다.
예시) 체중 450kg의 말은 하루에 약 12kg을 3~4식으로 나눠준다.

③ 급식량은 말의 체격, 연령, 운동량에 따라 조절해야 한다.

④ 정해진 급식시간을 지키되, 운동 직후 급식을 하거나 급식 직후 운동을 하는 것은 말의 소화기장애를 유발할 수 있으므로 주의해야 한다.

2. 마방 정리하기

1) 깔짚의 사용

[깔짚의 종류]

깔짚은 배설물의 수분을 흡수하며 보온효과를 주고, 마방과 마체의 청결상태를 유지한다. 또한 찰과상을 예방하여 마방에서 편안히 휴식할 수 있도록 하고, 발의 충격을 완화하여 굽의 질병과 부상을 예방하는 역할을 한다.

깔짚의 종류에는 톱밥, 톱밥 펠릿(펠릿 형태의 톱밥), 대팻밥, 볏짚, 밀짚, 귀리짚 등이 있다.

2) 마방 정리 방법

젖은 깔짚, 분변, 오줌 냄새 등은 말에게 불쾌감을 주므로 가능한 한 빨리 치워주어야 한다. 마방 청소에 사용되는 일반적인 도구는 호크, 삽, 빗자루, 손수레 등이다.

(1) 정리 도구

(2) 마방 청소

① 물통이나 사료통은 마방 밖으로 옮겨놓는다.

② 톱밥의 손실을 막기 위해 호크로 마분만 걸러내어 손수레에 담는다.

③ 배설물에 오염되거나 젖은 톱밥은 삽으로 걷어낸다.

④ 톱밥이 뭉쳐 굳는 것을 막기 위해 마방 전체의 톱밥을 삽으로 뒤집어준다.

⑤, ⑥ 마방 전체의 톱밥을 뒤집은 뒤 다시 고르게 편다.

학습목표

- **승마정신**: 말을 원하는 방향으로 이끌며 리더십을 기를 수 있다.
- **승마지식**: 리드로프 잡는 법, 굴레 착용법을 알 수 있다.
- **승마기술**: 말과의 간격을 안전하게 유지하며 걷기, 정지, 회전시키기를 수행할 수 있다.

1. 리드로프 및 고삐 잡기

1) 리드로프 잡기

① 말의 왼쪽에 선다.

② 오른손으로 줄을 잡으며, 말의 턱 아래로 한 뼘 떨어진 위치를 잡는다.

③ 왼손으로 남은 줄이 땅에 끌리지 않도록 접어서 잡는다.

④ 남은 줄을 손에 감으면 위험하므로 감지 않도록 주의한다.

[올바른 리드로프 잡기]

[잘못된 리드로프 잡기]

2) 재갈굴레 고삐 잡기

[고삐를 목 위에 올려 끌기]

[고삐를 앞으로 넘겨 끌기]

① 말의 왼쪽에 서서 오른손으로 재갈로부터 한 뼘(10~15㎝) 아래를 잡는다.

② 두 번째 손가락을 두 개의 고삐 사이에 둔다.

③ 고삐를 말 목 앞으로 넘겨 길게 잡을 때에도 오른손을 ②번과 같이 잡는다.

④ 왼손으로 남은 고삐가 땅에 끌리지 않도록 접어서 잡는다.

⑤ 남은 고삐를 손에 감으면 위험하므로 감지 않도록 주의한다.

2. 걷기, 정지, 회전, 후퇴

1) 걷기와 정지하기

[끌기 위치의 바른 예]

[정지 자세의 잘못된 예]

① 말의 왼쪽에 서서 리드로프/고삐를 잡고 말의 머리 옆에 선다.

② 자연스럽게 앞으로 걸음을 옮긴다.

③ 음성부조(쯧쯧)를 사용하여 말에게 미리 신호를 보낼 수도 있다.

④ 정지할 때도 음성부조(워)를 사용하여 말에게 미리 신호를 보낸다.

⑤ 오른손으로 잡고 있는 리드로프/고삐를 말의 앞가슴 쪽으로 당기며 걸음을 멈춘다.

연전수칙 및 교육 Tip

▸ **걷기를 거부하는 말을 움직이게 하는 방법**

- 말이 따라오지 않는다고 해서 말의 눈을 바라보거나 억지로 바라보거나 억지로 잡아끌지 않고, 거부하는 상황을 살핀다.
- 말이 잘 따라오지 않을 때는 고삐를 잡은 오른손으로 말의 목이 좌우로 크게 움직이도록 한다.
- 이렇게 하면 말이 체중을 한쪽 어깨로 옮기게 되어 걸음을 떼도록 유도할 수 있다.

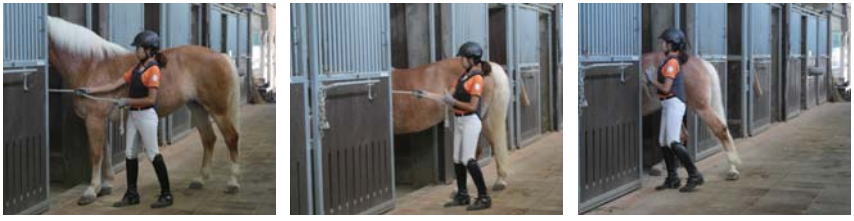
▸ **걸을 때 주의사항**

- 말과 걸을 때 항상 말의 앞다리 움직임을 느끼고 있어야 밟히는 사고를 막을 수 있다.
- 속도를 줄이거나 정지할 때 반드시 손으로 먼저 리드로프/고삐를 당기며, 절대 엉덩이로 말의 몸을 막아서지 않는다.

2) 마방 문 통과하기

[마방에 들어가기(바른 예)]

① 마방에서 밖으로 나올 때는 말의 왼쪽에 서서 리드로프(고삐)를 잡고 말의 머리 옆쪽에서 밟히지 않도록 앞서서 걷는다.



[마방에 들어가기(잘못된 예)]

② 마방으로 들어갈 때 속도가 빨라질 수 있으니 미리 제어한다.

③ 말보다 먼저 마방 안으로 들어가 말의 얼굴이 문을 바라보도록 회전시킨다.

④ 출입문의 위치를 확인하고, 말의 왼쪽에서 마방굴레를 벗기고 마방에서 나온다.

3) 회전하기

① 앞다리를 축으로 엉덩이 회전하기

- 엉덩이(뒷다리)가 옮겨가야 할 반대편에서 말의 몸통을 바라보고 선다.
- 말의 머리가 사람을 향하도록 리드로프/고삐를 당기고 서서히 엉덩이를 반대편으로 민다.

[왼쪽으로 회전할 때]

② 뒷다리를 축으로 어깨 회전하기

- 어깨(앞다리)가 옮겨가야 할 반대편에서 말의 어깨를 바라보고 선다.
- 말의 머리가 회전 방향을 향하도록 리드로프/고삐를 잡은 손으로 조정하고, 어깨를 민다.

[오른쪽으로 회전할 때]

4) 뒤로 걷기(후퇴)

① 말을 마주 보고 왼쪽 어깨 쪽에 비스듬히 선다. 리드로프/고삐를 왼손으로 쥐고, 오른손으로 어깨를 가볍게 밀어준다.

② 원하는 만큼 말이 물러날 때까지 어깨를 밀어준다.

- 말의 엉덩이가 왼쪽으로 틀어진다면 머리를 약간 왼쪽으로 움직여 직선으로 만들 수 있다.
- 리드로프/고삐를 강하게 누르면 말이 머리에 압박을 느껴 머리를 들어 올리며 허리가 아래로 휘어질 수 있으니 주의해야 한다.

안전수칙 및 교육 Tip

▸ **말에게 발을 밟혔을 때**

말을 끌다가 발을 밟혔을 때는 말이 다른 다리로 체중을 옮기도록 재빨리 어깨를 밀어낸다.

학습목표

- **승마정신**: 장구에 의해 말이 다치지 않도록 손질 상태를 확인하며, 말이 불편해하지 않는지 확인하며 배려한다.
- **승마지식**: 장구의 명칭을 익히고 용도와 기능을 안다.
- **승마기술**: 올바른 착용 순서에 따라 스스로 장구를 착용시키고 정리할 수 있다.

1. 승마 장구

1) 안장, 패드 및 하프패드

① 안장 부위별 명칭

② 패드

재킹

③ 하프패드(양털, 젤, 고무)

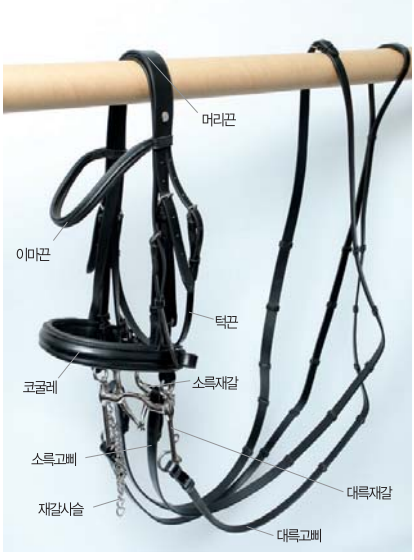
양털 패드

젤 패드

고무 패드

2) 굴레와 재갈

재갈은 말을 제어하기 위해 사용하는데, 굴레는 재갈을 말의 입에 보정하기 위해 사용된다. 일반적으로 굴레와 재갈은 함께 사용하고 '재갈굴레'라고 부른다. 사용 목적 및 말의 크기에 따라 다양한 종류를 활용한다.



대륵재갈용 굴레

소륵재갈용 굴레

대륵재갈
※대륵재갈은 보통 소륵재갈과 같이 사용한다.

소륵재갈

에그소륵재갈

2. 승마 장구 착용과 해체(풀기)

안전수칙 및 교육 Tip

- 장구 착용과 해체를 교육할 때는 올바르게 착용이 완성된 상태를 먼저 관찰하도록 한다.
- 착용 상태를 관찰하며 해체하는 방법이 익숙해진 다음에 착용법을 익히도록 하는 것이 효과적이다.

1) 장구 해체(풀기)

(1) 안장 내리기

① 등자끈을 올린다.

② 복대를 분리한다.

③ 안장을 내린다.

양손으로 각각 안장의 머리와 꼬리를 잡되, 말의 등이 아프지 않도록 안장꼬리를 먼저 높이 들어 올린 뒤 두 손으로 내린다.

[안장꼬리 들기]

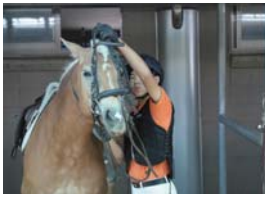
[안장 내리기]

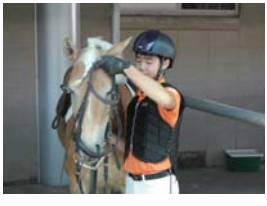
(2) 굴레 벗기기

① 턱끈, 코굴레, 코끈을 푼다.

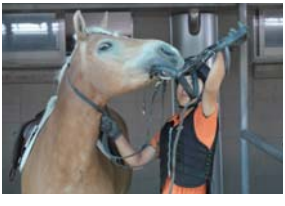
② 귀 뒤의 머리끈을 잡고 앞쪽으로 당긴다.

③ 말이 재갈을 스스로 뱉을 수 있도록 잠시 기다린 뒤 재갈을 뱉으면 천천히 머리끈을 잡고 있던 손을 아래로 내리도록 한다.





[굴레 벗기기(바른 예)]



[굴레 벗기기(잘못된 예)]

2) 장구 착용

(1) 안장 올리기

① 패드는 돋등마루를 덮고 어깨의 중간 지점에 오도록 올린다.

② 보조 패드는 패드와 중앙선을 맞춰 올린다.

③ 안장을 말 등에 가볍에 내려놓는다.

④ 말 등에 상처가 생기지 않도록 패드와 말 등 사이에 공간을 만들어준다.

[안장 올리기(바른 예)]
(재킹과 돋등마루 사이의 공기 통로 형성)

[안장 올리기(잘못된 예)]
(재킹과 돋등마루 사이의 공간이 없음)

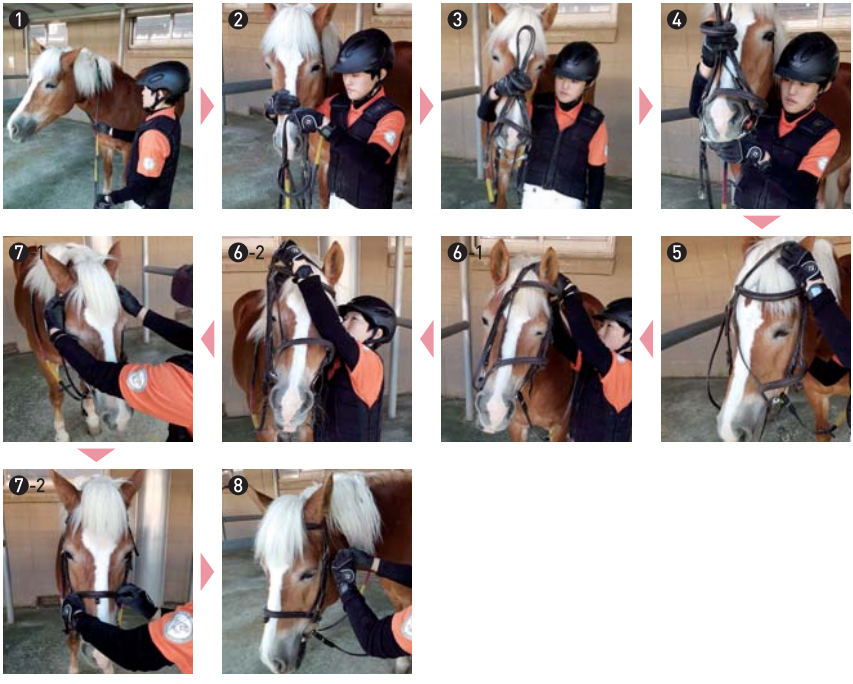
⑤ 복대를 복대끈에 연결하고 복대에 겨드랑이 피부가 접히지 않는지 확인한다.

안전수칙 및 교육 Tip

▸ **복대 조임 방법**

- 복대는 3~4회 정도 나눠서 서서히 조인다.
- 운동장에 나와서 말에 오르기 전에 복대를 조이고, 몇 걸음 걷도록 한 뒤 말에 오른다.
- 말에 올라 평보 후 속보를 하기 전에 복대를 다시 확인한다.

(2) 굴레 씌우기



① 말의 목에 고삐를 건다.

② 말의 왼쪽 머리 옆에 서서 왼손에 굴레를 들고, 오른손으로 말의 콧등을 감싸며 쓰다듬는다.

③ 왼손에 들고 있던 굴레를 오른손으로 옮겨 잡는다. 이때 말이 움직이면 도망가지 못하게 오른손으로 콧등을 잡아 제어한다.

④ 왼손 손바닥으로 재갈을 받치고, 엄지손가락으로 입술 끝을 눌러 입을 벌리도록 한다.

⑤ 입을 벌리면 재갈을 밀어 올리고, 동시에 재갈이 빠져나오지 않도록 오른손의 굴레를 얼굴 위쪽으로 올린다.

⑥ 말의 귀를 하나씩 앞쪽으로 눕혀 머리끈을 뒤로 넘긴다.

⑦ 말을 마주 보고 서서 이마끈, 코굴레의 위치를 바로잡는다.

⑧ 코굴레, 턱끈, 코끈(착용하는 말일 경우) 순서로 조인다.

(3) 아대 착용하기

① 앞다리: 앞대롱뼈와 구절을 감싸고 벨크로를 조여준다.

② 뒷다리: 뒷대롱뼈와 구절을 감싸고 벨크로를 조여준다.

[앞다리]

[뒷다리]

승마 운동을 위한 준비

셀프 체크리스트

체크해주세요!!

유소년

- [ ] 말의 주요 습성과 신체언어에 대해 알고 구분할 수 있는가?
- [ ] 꼭 알아야 할 말의 주요 구조 위치를 파악하고 있는가?
- [ ] 스스로 승마활동을 위한 복장을 갖출 수 있는가?
- [ ] 마방굴레 착용과 리드로프 매듭짓기를 정확하게 할 수 있는가?
- [ ] 올바른 손질 순서에 따라 자신이 기승할 말을 책임감 있게 손질할 수 있는가?
- [ ] 마체 손질 및 관리에 필요한 용품의 위치를 알고 사용 후 깨끗이 정돈할 수 있는가?
- [ ] 발굽 손질을 안전하게 수행할 수 있는가?
- [ ] 올바른 방법으로 리드로프를 잡고 말과 함께할 수 있는가?
- [ ] 말을 리드하며 걷기, 정지하기, 후퇴하기, 회전하기를 수행할 수 있는가?
- [ ] 기승 전후 승마 장구 착용과 해체를 정확한 방법으로 스스로 할 수 있는가?

승마 운동을 위한 준비
셀프 체크리스트

체크해주세요!!

승마 지도자

- [ ] 승마장에 있는 각각의 말들의 주요 습성과 신체 특징을 파악하고 있는가?
- [ ] 세부적인 말의 구조에 대해 알고 학습자에게 안내해주었는가?
- [ ] 승마장에서 지켜야 할 규칙, 예의범절 및 복장에 대해 안내해주었는가?
- [ ] 리드로프 매듭짓기 요령을 시범 보이고 숙련될 수 있도록 연습시켰는가?
- [ ] 손질을 통해 말의 외상과 컨디션을 확인했는가?
- [ ] 활동에 필요한 물품이 제자리에 비치 및 정돈이 되었는지 확인했는가?
- [ ] 발굽손질을 위해 안전한 발굽파개 사용법을 지도했는가?
- [ ] 리드로프 잡는 방법을 시범 보이고 설명해주었는가?
- [ ] 리드로프를 잡고 걷기, 정지하기, 후퇴하기, 회전하기를 위한 방법과 주의사항을 설명해주었는가?
- [ ] 다음 수업을 위해 잘 정돈했는지 확인하고 피드백을 주었는가?

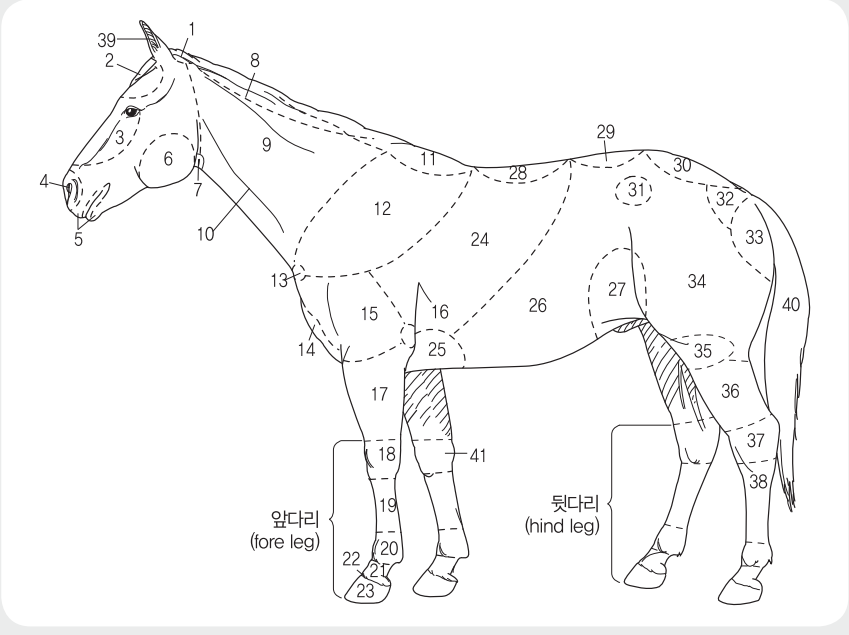
말 이름 빙고 게임!

승마장에 있는 말 이름 외우기

BINGO			
클리오	오노라	오넬라	알미나
오네뜨	프란지	일세	메리
리네뜨	니키	니키타	다이아
리디아	페가수스	컨트로에	파워레나
크루징	루시	더스티	글로리우스

말 외부 명칭 알기

말의 신체 구조 명칭을 외워보자!

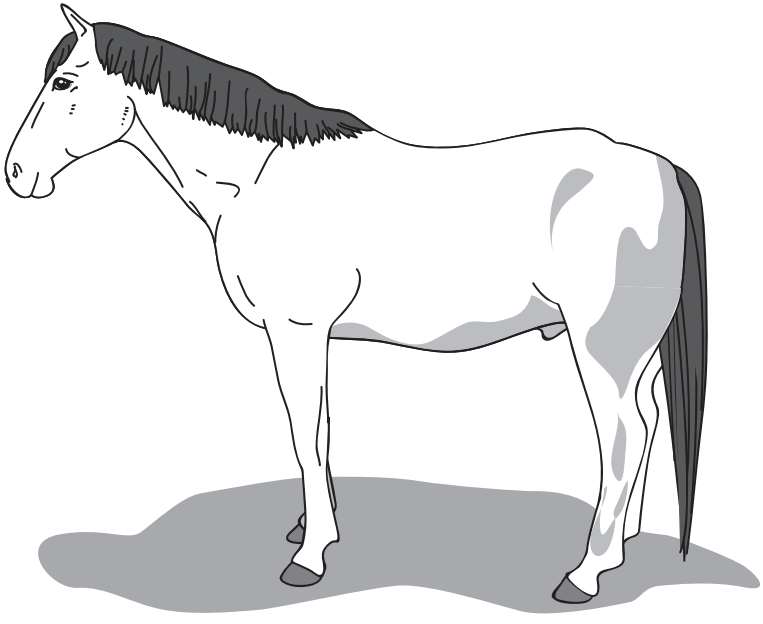


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. 멱 *throat latch*
8. 목덜미 *creat*
9. _____
10. 목정맥 *jugular groove*
11. _____
12. _____
13. 어깨관절점 *point of shoulder*
14. _____
15. 상완 *arm*
16. 앞다리굽이 *elbow*
17. 전완 *forearm*
18. 앞무릎 *knee*
19. 중수 *forecannon*
20. 구절 *ankle*
21. 발목 *pastern*
22. 제관 *coronet*
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. 허구리 *flank*
28. _____
29. _____
30. _____
31. 엉덩뼈관절점 *point of hip*
32. 미근 *tail dock*
33. 궁둥이 *buttock*
34. 대퇴 *thigh/quarter*
35. 뒷무릎 *stifle*
36. 하퇴 *leg*
37. 비절 *hock*
38. 중족 *hincannon*
39. _____
40. _____
41. 밤눈 *chestnut*

내가 타는 말

내가 타는 말을 표현해보자!

자신의 말 특징, 색깔 표현



자신이 좋아하는 말의 털색,
무늬, 특징을 그려보기!

이름 _____

날짜 _____

유소년 승마교육
표준화 매뉴얼

Ⅱ부. 승마 운동 이해하기

안정적인 승마를 위해 기본 자세, 말의 걸음걸이와 움직임을 이해한다.

학습목표

- **승마정신**: 말에 오르내리거나 기본 자세를 갖출 때 말을 불편하게 하지 않는지를 살피며 감정을 파악할 수 있다.
- **승마지식**: 안전한 승/하마 방법을 알고 운동 목적에 따라 등자 길이를 조절하는 방법을 알 수 있다.
- **승마기술**: 승/하마를 순서대로 수행하고 바른 자세로 고삐를 잡을 수 있다.

1. 승마와 하마

안전수칙 및 교육 Tip

▸ **유소년의 경우 상황에 따라 보조발판을 활용하여 기승할 수 있도록 지도한다.**

- 숙련된 보조자의 도움으로 승마와 하마를 익힌 다음, 스스로 승마와 하마를 할 수 있도록 지도한다.
- 말을 보조발판 옆에 세우는 방법을 익히도록 하여 스스로 보조발판을 이용해 말에 오를 수 있도록 한다.

1) 승마하기(말에 오르기)

(1) 숙련자의 도움을 받아 승마하기

① 숙련자가 말이 움직이지 않도록 잡아주고 보조발판을 활용하여 승마한다.

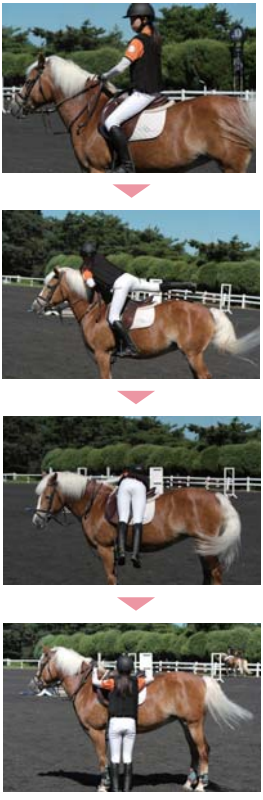
② 숙련자가 기승자의 왼쪽 다리를 밀어 올려준다.

(2) 스스로 승마하기

① 스스로 말을 보조발판 옆으로 데려가 승마한다.

② 익숙해지면 보조발판 없이 지상에서 승마한다.

2) 하마하기(말에서 내리기)



(1) 올바른 하마하기

① 말을 완전히 정지시키고, 오른손의 고삐를 왼손에 모아 갈기와 함께 잡는다.

② 오른손으로 안장머리를 잡고, 두 발로 등자를 밟고 일어선다.

③ 상체를 앞으로 숙이며 오른발의 등자를 빼고 오른 다리를 말의 엉덩이 위로 돌려 왼쪽 다리와 함께 모은다.

④ 오른손으로 안장꼬리를 잡고, 배를 안장에 기대며 왼발의 등자를 뺀다.

⑤ 미끄러지듯 살며시 두 발이 동시에 지면에 닿도록 한다.

(2) 긴급 하마(빠르게 내리기)

긴급 하마는 기승자가 말 위에서 말을 제어하기 어려운 돌발적인 상황이 발생했을 때 신속하고 안전하게 말에서 내리는 방법이다.

① 말을 완전히 정지시키고, 오른손의 고삐를 왼손에 모아 갈기와 함께 잡는다.

② 고삐를 모아 잡는 동시에 두 발의 등자를 뺀다.

③ 상체를 앞으로 숙이며 오른쪽 다리를 말의 엉덩이 위로 돌려 왼쪽 다리와 함께 모은다.

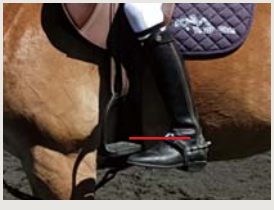
④ 오른손으로 안장꼬리를 잡고, 배를 안장에 기댄다.

⑤ 두 발이 동시에 지면에 닿도록 한다.

안전수칙 및 교육 Tip

▸ **등자 길이**

- 등자 길이는 운동 목적에 따라 조절할 수 있다.
  - 기본 승마 운동: 등자의 발판이 발목의 복숭아뼈와 높이가 같도록 한다.
  - 마장마술 운동: 등자의 발판이 발바닥과 높이가 같도록 한다.
  - 장애물 운동: 등자의 발판이 복숭아뼈보다 약 2~3㎝ 높게 위치하도록 한다.



[기본 승마 운동 시 등자 길이]

▸ **등자 조절 방법**

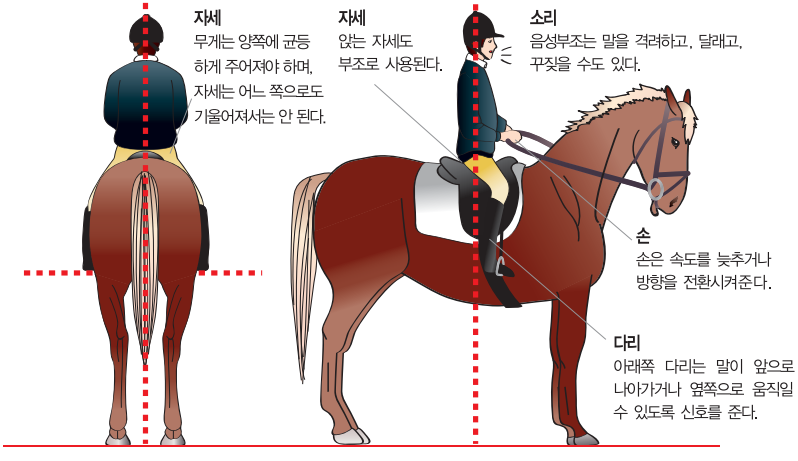
① 지상에서 조절하기:
등자 길이를 조절하는 동안 팔에 고삐를 걸고 있도록 한다.

② 말 위에서 조절하기:
등자 길이를 조절하는 동안 고삐를 한 손으로 잡고 있어야 한다.

2. 기본 승마 자세

1) 자세 갖추기

(1) 중심선 만들기

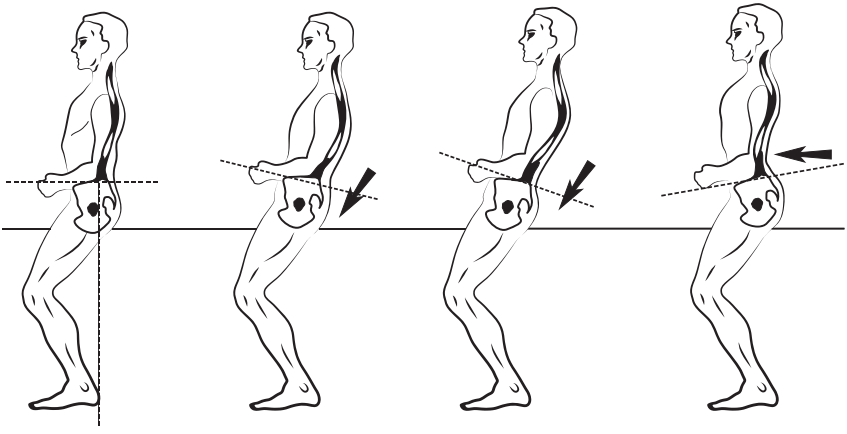


① 옆에서 봤을 때 귀, 어깨, 골반, 뒤꿈치의 축이 직선을 이뤄야 한다.

② 앞이나 뒤에서 봤을 때 양쪽의 귀, 어깨, 발이 기울어지지 않아야 한다.

(2) 허리 펴기

- 말 위에 앉아 말의 움직임에 자연스럽게 반응하기 위해서는 허리를 펴는 방법을 익혀야 한다. 허리를 폈을 때 골반의 앞부분은 위로 밀려 올라가고 뒷부분은 내려간다.
- 허리를 너무 강하게 펴는 것은 등과 목에 긴장을 줄 수 있다.
- 허리를 오목하게 만들면 골반이 앞으로 기울어지고 허리 근육이 긴장되어 말의 움직임을 따라가는 것이 부자연스러울 수 있다.



[기본 자세] [말의 움직임에 따라 허리를 편 자세] [강하게 허리를 편 자세] [오목한 허리]

연전수칙 및 교육 Tip

▸ **굽은 등 교정하기**

- 머리를 세우고 턱을 당긴다.
- 최대한 앉은키를 크게 하고, 꼿꼿한 자세를 유지한다.
- 말의 양쪽 귀 사이에 시선을 두고 10~13m 전방을 똑바로 바라본다.
- 시선이 올바른 위치에 있으면 목과 머리 자세를 제대로 잡을 수 있다.

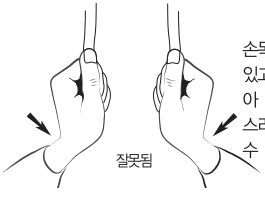
(3) 고삐 잡기

① **바른 자세**: 엄지 손톱은 하늘을 향하게 하고, 나머지 손가락 4개는 마주 보도록 하여 주먹 하나 정도의 간격을 만든다. 4개의 손가락 끝이 손바닥에 닿도록 압력을 유지한다. 손목관절이 아래쪽 팔의 연장선에 있다.

② **잘못된 자세**: 손등이 하늘을 향하거나 손목이 꺾인 자세는 고삐의 조작을 부드럽지 못하게 방해할 수 있다.

눕힌 손
잘못하면 손의 조작을 딱딱하게 할 수 있다.

손목관절이 아래쪽 팔의 연장선에 있다.



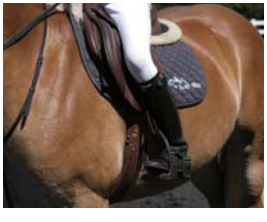
손목에 힘이 들어가 있고 자연스럽지 않아 말 입과의 자연스러운 연결을 가질 수 없다.

(4) 등자 밟기와 말 배 감싸기(기좌의 사용)

① **올바른 등자 밟기**: 엄지발가락과 새끼발가락에 체중이 균등히 실리도록 한다. 이때 허벅지와 종아리가 안정감 있게 안장에 밀착될 수 있다.

② **새끼발가락을 디딘 자세**: 무릎과 허벅지가 벌어지게 된다.

③ **엄지발가락을 디딘 자세**: 종아리가 말 배에서 떨어져 균형을 유지하는 데 불안해진다.



[올바른 등자 밟기]

[새끼발가락을 디딘 자세]

[엄지발가락을 디딘 자세]

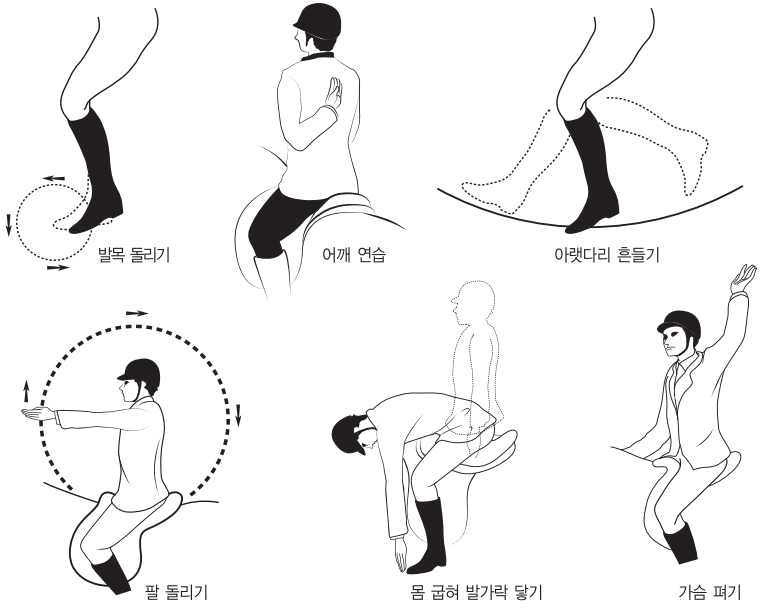
2) 긴장감 없애기

(1) 호흡하기

대부분의 입문자들은 말이 움직이기 시작하면 긴장감을 느끼고 몸이 경직된다. 말의 움직임에 자연스럽고 유연하게 반응하기 위해서는 일정한 호흡을 유지해야 한다. 공기를 들이마시고 배꼽 아래까지 내려보내는 느낌으로 복식호흡을 한다.

(2) 체조

체조를 통해 승마 운동 중에 긴장되고 경직되기 쉬운 신체부위를 이완시킬 수 있다.

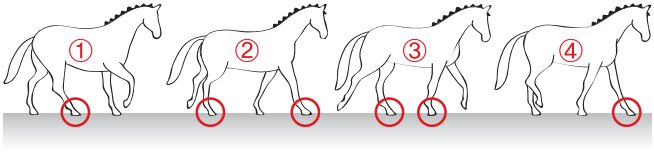


학습목표

- **승마정신**: 사람과 달리 네 다리로 걷는 말의 보행습성을 이해할 수 있다.
- **승마지식**: 평보, 속보, 구보 등 각 보법에 따라 속도, 반동의 크기, 고삐의 연결 상태가 달라질 수 있음을 인지한다.
- **승마기술**: 평보, 속보, 구보를 흉내 내며 말의 움직임과 리듬을 표현할 수 있다.

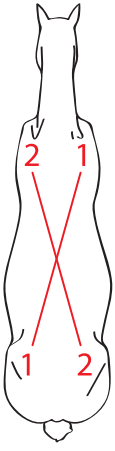
1. 평보

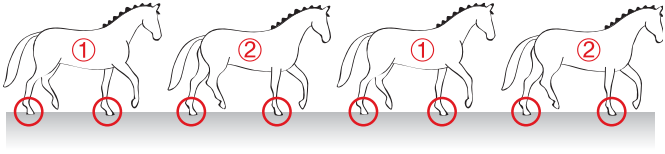
- 가장 느린 걸음으로, 1분에 110m를 이동할 수 있다.
- 말의 다리가 4개의 구분된 움직임으로 각각 따로 움직여 4박자를 이룬다.
- 발을 딛는 동안 하나 또는 두 개의 다른 발이 지면에 닿아 있을 수 있다.
- 처음의 두 발은 항상 지면에 동시에 닿아 있다.
- 어느 다리나 먼저 시작할 수 있다.
  오른쪽(왼쪽) 뒷다리 ▸ 오른쪽(왼쪽) 앞다리 ▸ 왼쪽(오른쪽) 뒷다리 ▸ 왼쪽(오른쪽) 앞다리



2. 속보/경속보

- 두 번째로 느린 걸음으로, 1분에 220m를 이동할 수 있다.
- 말의 다리가 2개의 구분된 움직임으로 2박자를 이룬다.
- 대각선 방향의 앞다리와 뒷다리가 동시에 지면 위에 닿는다.
  오른쪽(왼쪽) 뒷다리와 왼쪽(오른쪽) 앞다리 ▸ 왼쪽(오른쪽) 뒷다리와 오른쪽(왼쪽) 앞다리
- 앉아서 하는 좌속보와 앉았다 일어서는 동작을 반복하는 경속보가 있다.





안전수칙 및 교육 Tip

▸ 속보 리듬 익히기

- 속보를 진행하며 몸이 위아래로 흔들릴 때 하나–둘–하나–둘 리듬을 세도록 유도한다. 동요를 부르게 하여 리듬감을 향상시킬 수도 있다.
- 익숙해지면 말의 다리 움직임을 인지하도록 하기 위해 안쪽 앞다리를 짚을 때 "하나!" 바깥쪽 앞다리를 짚을 때 "둘!" 하며 리듬을 세도록 유도한다.

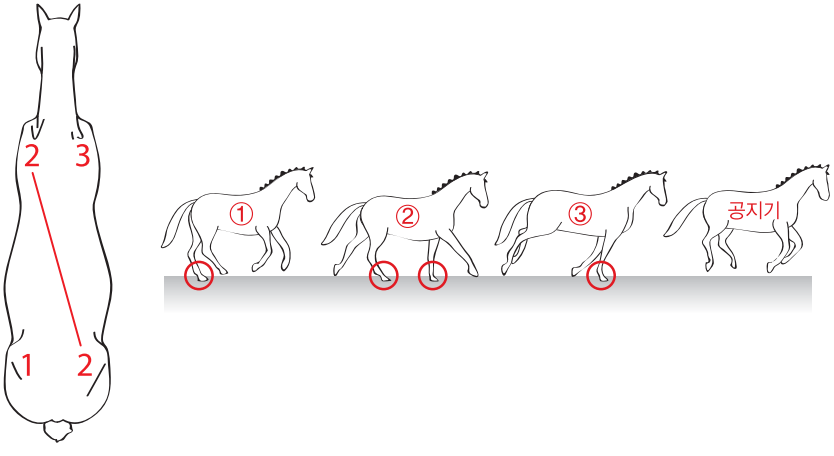
▸ 경속보 익히기

- 말의 앞다리 움직임에 맞추어 리듬을 느낄 수 있게 되면 경속보 연습을 할 수 있다.
- 정지해 있는 상태에서 등자를 밟고 무릎과 고관절을 곧게 펴도록 한다.
- 이때, 고삐를 당기거나 어깨가 중심선보다 앞으로 쏠리지 않도록 주의한다.
- 일어선 자세에서도 중심선이 유지되도록 하고, 앉을 때 중심선을 찾아갈 것을 강조한다.

- 엉덩이보다 종아리가 먼저 말의 배를 감싸도록 한다.
  안장에 닿는 순서는 종아리–허벅지–엉덩이다.
- 움직임이 익숙해지면 평보에서도 같은 방법으로 연습한다.
- 속보에서 연습할 때는 기승자가 "하나! 둘! 하나! 둘!" 말의 앞다리 움직임을 인지하고, "하나!" 하면 일어서고 "둘!" 하면 앉도록 한다.

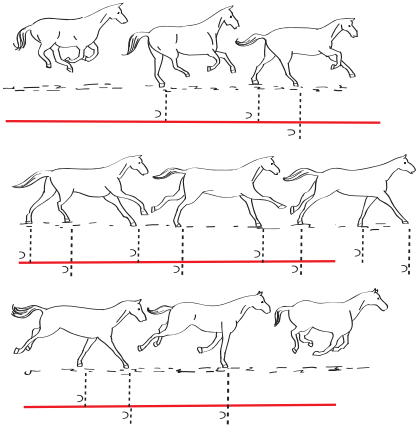
3. 구보

- 두 번째로 빠른 걸음으로, 1분에 320m를 이동할 수 있다.
- 말의 다리가 3개의 구분된 움직임으로 3박자를 이룬다.
- 바깥쪽 뒷다리 ▸ 안쪽 뒷다리와 바깥쪽 앞다리 ▸ 안쪽 앞다리
  (예시: 우구보 시 왼쪽 뒷다리 ▸ 오른쪽 뒷다리와 왼쪽 앞다리 ▸ 오른쪽 앞다리)



4. 습보

- 말이 가장 빠르게 달리는 걸음으로, 4박자의 리듬이 형성된다.
- 말이 몸을 낮게 펴고 보폭을 크게 해서 달리는 것으로 4박자를 이룬다.
- 바깥쪽 뒷다리 ▸ 안쪽 뒷다리 ▸ 바깥쪽 앞다리 ▸ 안쪽 앞다리
  (예시: 좌습보 시 오른쪽 뒷다리 ▸ 왼쪽 뒷다리 ▸ 오른쪽 앞다리 ▸ 왼쪽 앞다리)



학습목표

- **승마정신**: 기승자의 계획과 의도에 따라 출발과 정지를 정확하게 이행하며 목표 의식을 향상시킬 수 있다.
- **승마지식**: 부조가 말에게 전달되는 원리를 인지할 수 있다.
- **승마기술**: 적정한 부조를 사용하여 전진과 정지를 이행할 수 있다.

부조는 사람이 말에게 원하는 움직임을 이끌어내기 위해 반복적으로 훈련을 통해 약속된 신호다. 말에 따라 반응하는 정도가 다르므로 약한 강도부터 서서히 강도를 높일 수 있도록 유연함을 가져야 한다. 초보일 때는 부조를 단순하게 사용하지만, 말의 섬세한 움직임을 유도하기 위해서는 각 부조가 조화를 이뤄야 한다.

1. 주부조

1) 체중의 이동

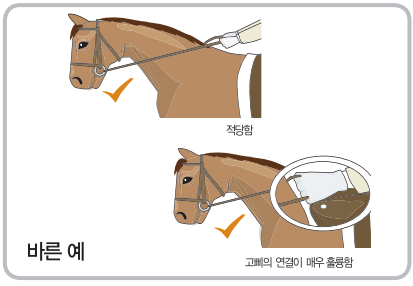
말은 등 위의 사람이 움직이는 것을 매우 민감하게 느낄 수 있다. 사람이 균형을 유지하지 못하고 휘청댄다면 말이 앞으로 나아가는 데 방해를 받는다. 회전을 유도할 때도 가능하면 말의 중심과 일치하도록 유지해야 한다. 몸 전체의 유연성을 유지하고 말에게 보낸 신호에 말이 반응할 때 말의 움직임에 알맞게 반응할 수 있어야 한다.

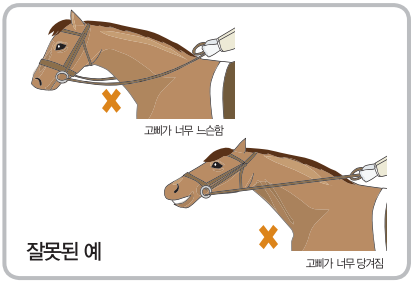
2) 기좌의 사용

안장에 닿는 하체 전체를 의미한다. 기좌는 나무의 뿌리처럼 우리 몸의 균형을 잡는 데 큰 역할을 하는 동시에 말을 앞으로 나아가게 하거나 멈추게 할 때 중요한 역할을 한다. 말을 움직이려는 방향과 리듬에 따라 작용하는 두 다리의 위치와 강/약의 비율을 조절할 수 있어야 하므로 경직된 강한 힘은 스트레칭을 통해 풀어내야 한다.

3) 손의 연결

말의 입에 물린 재갈과 연결된 고삐가 출렁이지 않으면서 말이 앞으로 나아가는 것을 방해하지 않을 정도의 팽팽함을 유지하는 것을 의미한다. 말을 세우거나 앞으로 보낼 때는 양손으로 고삐를 균등하게 쥐어 양 고삐를 통해 말 입에 전해지는 재갈의 압력이 어느 한쪽으로 치우치지 않고 균형을 이뤄야 하지만, 회전을 유도하거나 방향을 바꿀 때는 두 손의 힘의 분배를 조절해야 한다.





2. 부부조

안전수칙 및 교육 Tip

▸ 부부조의 올바른 사용

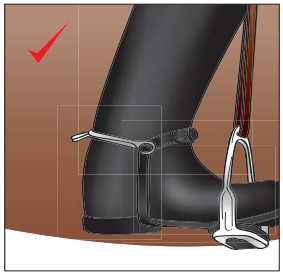
- 기승자의 부조 사용 능력과 말의 성향에 따라 부부조를 사용할 수 있다.
- 부부조의 잘못된 사용은 말을 예민하게 만들어 사고를 유발할 수 있으므로 신중히 선택해야 한다.
- 채찍을 처음 사용하는 기승자에게는 운동 중 말이 놀라는 상황에 대비하여 채찍을 떨어뜨리는 방법을 설명해준다.
- 채찍을 사용할 때는 상황에 따라 양손을 번갈아 사용하도록 지도한다.
- 박차는 기좌의 위치가 안정된 다음에 사용하도록 한다. 기승자가 다리 움직임을 제어할 수 없을 때 박차를 사용하면 위험한 상황이 발생할 수 있다.

1) 채찍

직접적으로 말을 강하게 때리기 위한 것이 아니라 말이 시각적으로 인지하여 반응하도록 한다. 채찍은 상황에 따라 두 손 모두 사용할 수 있어야 한다.

2) 박차

말에게 긴장감을 유도하여 반응을 원활하게 하기 위한 보조 역할을 하는 도구로, 기승자 스스로 다리의 움직임을 조절할 수 있을 때 사용하는 것이 바람직하다. 불필요한 움직임에 의해 말이 자극받아 제어할 수 없는 상황이 발생하거나 말 배에 상처를 낼 수도 있다. 박차를 사용하지 않을 때에는 박차가 말의 배를 찌르지 않도록 발의 위치를 바르게 해야 한다.



[박차를 사용하지 않는 경우의 올바른 기승자세]

[말 배를 찌르는 잘못된 기승자세]

3. 이행하기

1) 이행이란

말의 걸음걸이를 바꾸는 것으로 상향 이행(평보 > 속보, 평보 > 구보, 속보 > 구보 등)과 하향 이행(속보 > 평보, 구보 > 평보, 구보 > 속보 등)이 있다.

이행을 위해 말에게 부조를 사용할 때 기승자는 말의 반응에 적절히 균형을 유지할 수 있도록 준비해야 한다.

안전수칙 및 교육 Tip

- 이행을 통해 부조 사용을 반복적으로 연습하도록 지도한다.
- 자연스러운 이행을 위해서는 갑작스러운 부조 사용으로 말이 놀라지 않도록 지도한다.
- 기승자의 부조 사용에 따른 말의 반응에 적절히 균형을 유지할 수 있도록 지도한다.
- 기승자가 원하는 지점에서 이행을 하기 위해 시야를 넓히도록 지도한다.

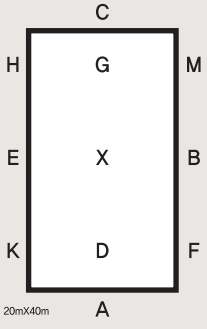
2) 제적과 지점을 활용한 이행

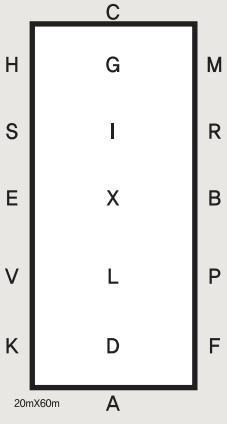
- 제적(蹄跡)이란 운동장에서 말이 걸을 수 있는 가장자리를 의미한다. 지점을 활용한 이행을 하기 위해서는 제적을 활용한다.
- 지점을 활용하여 이행할 때 사람의 어깨가 지점을 지날 때 이행되도록 하고, 말은 머리–몸통–엉덩이가 차례로 지점을 통과하도록 한다.

- 시작 단계에서는 이행하는 지점의 간격을 넓게 지정하고 기승자가 충분한 준비를 통해 부조 사용이 자연스러워지도록 한다.
- 익숙해지면 이행하는 지점의 간격을 좁혀서 부조 사용이 숙련되도록 한다.

연전수칙 및 교육 Tip

- (왼쪽) 20m×40m 연습장
- (오른쪽) 20m×60m 연습장 (마장마술 경기장 사이즈)





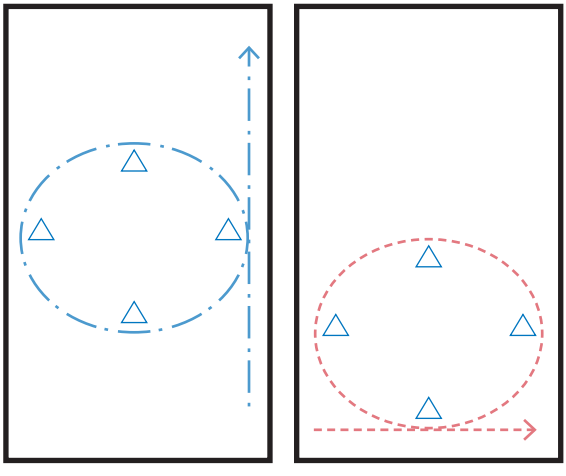
학습목표

- **승마정신**: 원운동과 방향 바꾸기 시 말이 불편해하는 요소를 이해하고 부드러운 고삐 사용으로 말을 배려할 수 있다.
- **승마지식**: 마체의 구부러짐(벤딩) 원리와 회전 시 안쪽과 바깥쪽의 개념에 대해 알 수 있다.
- **승마기술**: 기승자가 원하는 크기의 원을 그리고, 원하는 지점에서 방향을 바꿀 수 있다.

1. 원 그리기

연전수칙 및 교육 Tip

- 초보자에게 벤딩에 대해 설명하는 것은 어려운 일이다.
- 점을 이으며 자연스럽게 말의 몸이 구부러지는 것을 익히도록 한다.
- 기승자가 말의 안쪽 눈꺼풀만 살짝 볼 수 있도록 부드러운 고삐 사용을 유도한다.



① 콘을 이용하여 4개의 점을 찍는다.

② 시선을 멀리하여 다음 콘으로 미리 시선을 옮긴다.

③ 익숙해지면 콘을 없애고 기승자의 눈으로 가상의 점을 찍어 연결한다.

2. 원의 크기 조절하기

안전수칙 및 교육 Tip

▸ **달팽이 그리기**

- 원을 서서히 크게 그리기와 서서히 작게 그리기를 반복한다.
- 고삐의 작용보다는 체중의 이동과 종아리의 사용을 유도한다.
- 기승자의 종아리 위치를 중심선보다 뒤로 하여 말 뒷다리의 움직임을 느끼게 하거나, 중심선보다 앞으로 하여 어깨 움직임을 느끼도록 지도한다.
- 말의 몸이 원의 크기보다 지나치게 구부러지지 않도록 지도한다.

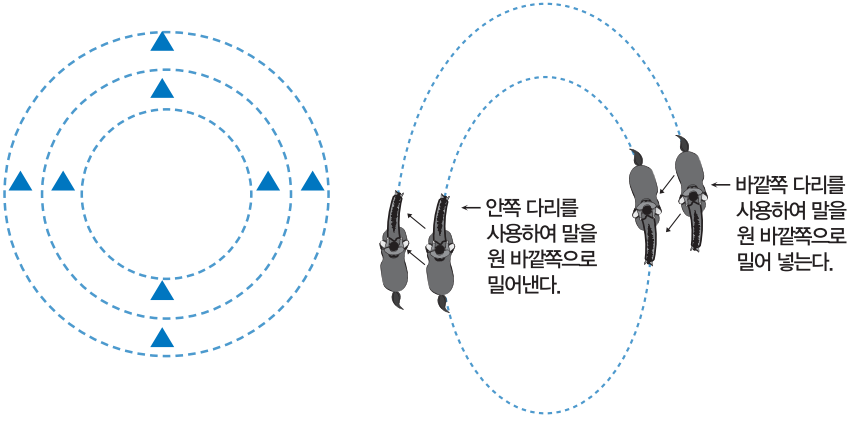
① 콘을 이용하여 4개의 점을 찍는다.

② 말 한 마리가 지나갈 수 있는 거리를 두고 4개의 콘을 더 놓는다.

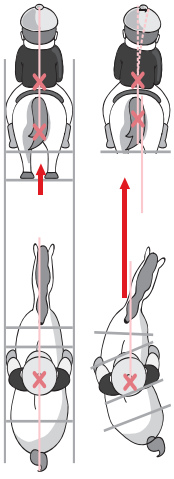
③ 작은 사각형의 가장 안쪽과 바깥쪽(큰 사각형의 안쪽), 큰 사각형의 바깥쪽을 이용하여 원의 크기를 변화시킨다.

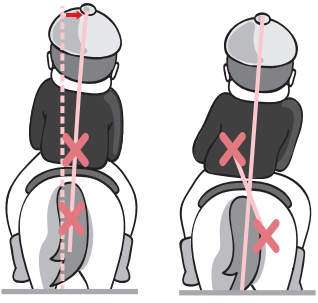
④ 원의 크기를 늘릴 때는 체중을 원의 바깥쪽에 싣고, 안쪽 종아리로 말의 배를 밀어낸다. 이때, 벤딩 상태를 유지하도록 한다.

⑤ 원의 크기를 줄일 때는 체중을 원의 안쪽에 싣고, 바깥쪽 종아리로 말의 배를 밀어낸다. 이때, 고삐를 강하게 사용하여 원이 급격히 작아지지 않도록 주의한다.



[기승자의 부조 사용 예시]





○ ×

3. 방향 전환

연전수칙 및 교육 Tip

▸ **경속보 방향 전환**

경속보로 방향을 바꿀 때는 대각선 중간 지점을 지날 때 반동을 바꾼다.

▸ **구보 방향 전환**

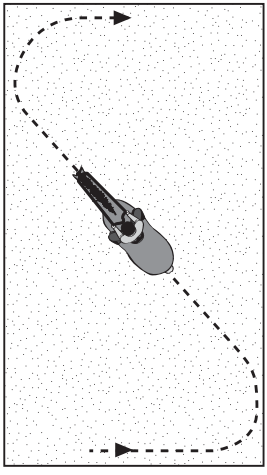
- 구보에서 방향을 바꿀 때는 평보 또는 속보로 몇 걸음(걸음 수는 기승자의 수준에 따라 정한다) 보법을 전환한 다음 다른 방향의 구보로 출발한다.
- 고삐의 작용보다는 체중의 이동과 종아리를 사용하도록 한다.
- 말의 머리가 진행 방향으로 향하는 것을 확인한 뒤 구보를 위한 부조를 사용한다.

1) 대각선 방향 전환

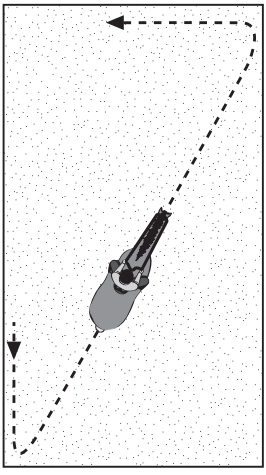
① 코너를 지날 때 말의 몸이 진행 방향으로 벤딩(Bending)을 이룬다.

② 코너를 지나서 반대편 제적으로 비스듬히 이동한다.

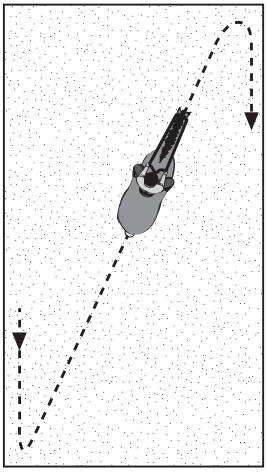
③ 반대편 제적에 도착한 다음 말의 몸이 반대 방향으로 벤딩을 이루어 코너를 지나간다.



[대각선 방향 전환의 바른 예시]



[대각선 방향 전환의 잘못된 예시]

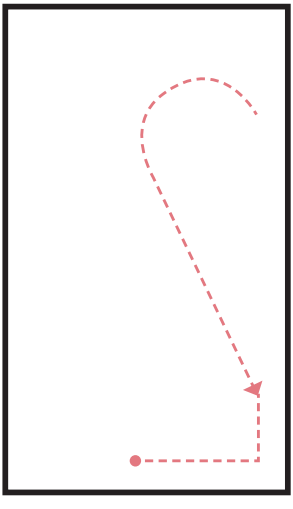


[대각선 방향 전환의 잘못된 예시]

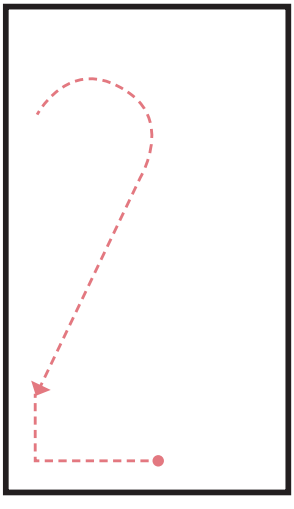
2) 반원 그려 방향 바꾸기

① 원을 그리듯 제적에서 운동장 안으로 반원을 그린다.

② 대각선으로 방향을 전환하듯 비스듬히 제적으로 들어간다.



[왼쪽에서 오른쪽으로 방향 바꾸기]

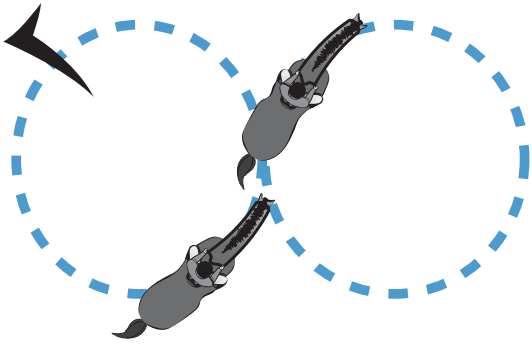


[오른쪽에서 왼쪽으로 방향 바꾸기]

3) 8자 운동

① 2개의 원을 각각 왼쪽과 오른쪽으로 반복해서 그린다.

② 2개의 원이 겹쳐지는 구간에서 말이 3~5걸음 앞으로 똑바로 나아가도록 한다.



안전수칙 및 교육 Tip

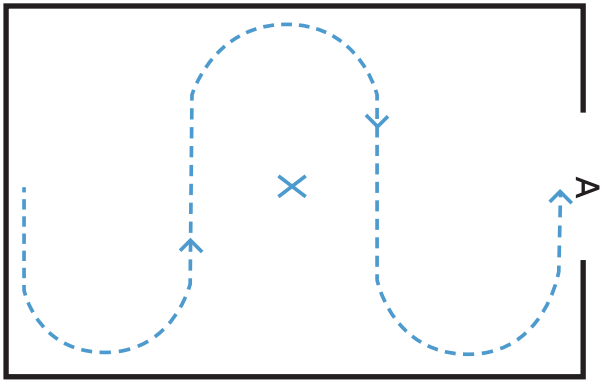
▸ **8자 운동**

- 2개의 원이 맞물리는 구간에 콘이나 지면 장애물을 11자로 놓아 표시해줄 수 있다.
- 구간을 지나며 말의 몸을 똑바로 펴도록 강조한다.

4) 만곡 운동

① 운동장의 한쪽 끝에서 시작하여 반원을 반복해서 그리며 진행한다.

② 반대쪽 반원을 그리기 전에 말이 3~5걸음 앞으로 똑바로 나아가도록 한다



승마 운동 이해하기

셀프 체크리스트

체크해주세요!!

유소년

- [ ] 말이 움직이지 않도록 한 후 올바른 순서에 맞게 기승했는가?
- [ ] 안전하게 하마 후 고삐를 정리하여 말을 통제할 준비를 할 수 있는가?
- [ ] 자신의 승마 자세를 올바르고 균형감 있게 잡히도록 노력했는가?
- [ ] 바른 자세로 고삐 잡기와 등자 밟기를 수행했는가?
- [ ] 말의 걸음걸이를 구분하고 각각의 특성에 대해 알고 있는가?
- [ ] 주부조와 부부조의 올바른 사용방법을 알고 필요 시 적절하게 사용할 수 있는가?
- [ ] 말의 발굽이 땅을 짚을 때 느낌을 인지하고 말의 리듬에 맞춰 균형을 유지할 수 있는가?
- [ ] 말과 호흡을 맞추어 상향 및 하향 이동을 할 수 있는가?
- [ ] 회전을 유도하기 위해 시선 이동 시 안쪽 종아리 사용, 고삐 사용을 적절히 할 수 있는가?
- [ ] 다양한 방향 전환을 위해 직선운동과 회전하기를 수행할 수 있는가?

승마 운동 이해하기

셀프 체크리스트

체크해주세요!!

승마 지도자

- [ ] 다양한 기승 및 하마 방법을 설명하고 직접 시범을 보여주었는가?
- [ ] 기승 및 하마 시 지켜야 할 주의사항에 대해 안내했는가?
- [ ] 올바른 승마 자세를 위해 중심선에 대해 설명했는가?
- [ ] 올바른 고삐 잡기를 위한 상체 자세, 팔꿈치의 유연성, 손의 사용법을 설명했는가?
- [ ] 올바른 등자 밟기를 위해 다리 관절의 유연성과 위치에 대해 설명했는가?
- [ ] 주부조와 부부조의 종류별 역할과 말에게 작용하는 원리에 대해 설명했는가?
- [ ] 보법별 박자를 설명하고, 리듬이 발생할 때 일정한 자세를 유지하도록 설명했는가?
- [ ] 효과적인 이행을 위해 체중–종아리–고삐 사용 순서에 대해 강조했는가?
- [ ] 회전을 위해 사용하는 부조와 말에게 작용하는 원리에 대해 설명했는가?
- [ ] 다양한 방향 전환 방법을 설명했는가?

Ⅲ부. 승마 게임 즐기기(equifun)

습득한 승마기술을 적용시킴으로써 다양한 생활기술을 함께 습득할 수 있다.
게임의 난이도는 기승자의 실력에 따라 조절한다.

달걀을 지켜라

Egg 'n' Spoon Race

학습목표

- **승마정신**: 침착하고 차분하게 기승하며, 포기하지 않고 끝까지 게임을 할 수 있다.
- **승마지식**: 달걀을 올린 오른손과 방향 전환을 위한 시각 협응의 필요성을 인지할 수 있다.
- **승마기술**: 고삐를 잡은 한 손을 차분하게 사용하며 안정된 고삐 연결을 할 수 있다.
- **생활기술**: 임무 완수, 침착함, 끈기

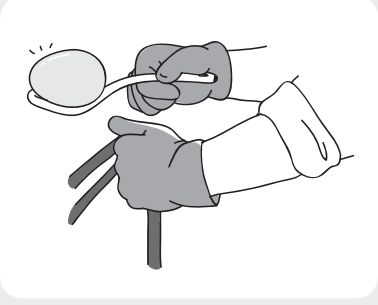
이 게임은 안정된 고삐 연결을 가르치기 위한 것으로, 달걀이 숟가락에서 굴러 떨어지지 않도록 해야 한다.

게임 방법(Instructions)

① 기승자는 대기 지점이나 트랙의 출발 지점에 서서 기다린다.

② 기승자는 숟가락과 달걀을 받는다.

③ 코치는 여러 가지 방향을 제시해주고, 기승자는 한 손으로 고삐를 잡고 다른 한 손으로는 숟가락 위에 달걀을 올려놓고 균형을 잡는다.



④ 달걀이 숟가락에서 떨어지면 기승자는 게임을 중단하고 다시 시작 지점으로 돌아온다.

⑤ 마지막까지 달걀을 떨어뜨리지 않은 기승자가 이기게 된다.

▸ 게임 규칙 및 주의사항

- 기승자가 한 손으로 고삐를 잡고 컨트롤이 가능한지 확인한다.
- 말이 고삐를 한 손으로 잡아도 컨트롤이 가능한지 확인한다.
- 다른 게임과 마찬가지로 이기는 것보다 안전을 최우선으로 해야 한다.

▸ 응용하기

- 숟가락 대신에 여러 가지 도구를 사용할 수 있다(예: 테니스 라켓 등).
- 달걀은 삶은 달걀이든 날달걀이든 상관없다. 꼭 달걀이 아니더라도 솔방울이나 작은 사과를 사용해도 된다.
- 사이즈가 큰 숟가락을 사용해도 된다.
- 잘 타는 기승자는 스피드를 높여서 조금 더 어려운 코스를 시간제한을 두고 할 수도 있다.

감자 옮기기

Potato Race

학습목표

- **승마정신**: 말의 걸음걸이를 조절하고 몸을 기울일 때 균형감각을 유지할 수 있다.
- **승마지식**: 빠르게 감자를 옮기고 다음 기승자에게 말을 인계할 수 있는 전략을 세울 수 있다.
- **승마기술**: 팀원 간 긍정적인 상호의존을 통해 협동심을 기를 수 있다.
- **생활기술**: 협동심, 상황 판단력

이 게임은 말의 걸음걸이를 조절하고, 기승자가 몸을 기울일 때 균형을 유지할 수 있다.

게임 방법(Instructions)

① 기승자를 두 개의 팀으로 나눈다.

② 코치는 마장의 중앙에 2개의 드럼통을 놓고 그 위에 똑같은 개수의 감자가 든 바구니를 올려놓는다. 출발선에는 물통을 놓는다.

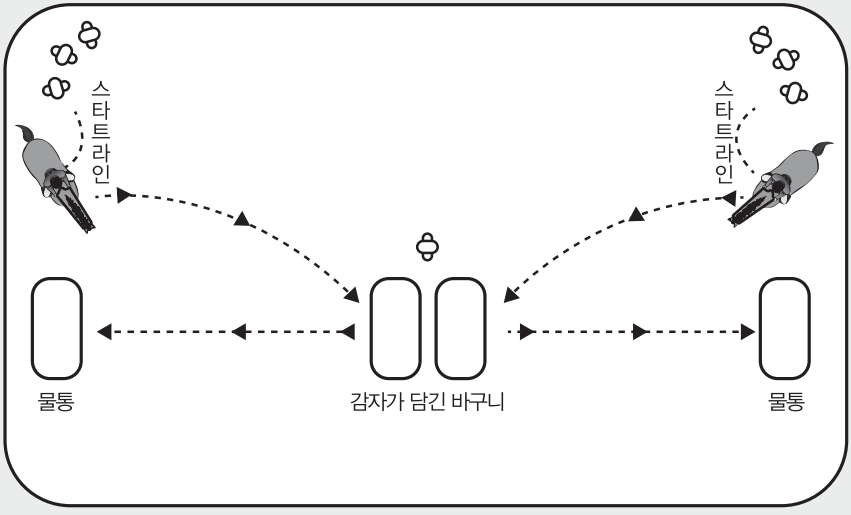
③ 각 팀원들은 릴레이를 할 수 있게 자신의 팀 바구니 옆에서 대기한다. 기승자는 말을 잡고 서서 대기한다.

④ 코치는 경주의 보법을 지시해주고 게임 출발 신호를 준다.

⑤ 각 팀의 첫 번째 선수는 기승한 후 감자가 올려져 있는 바구니로 가서 감자를 하나 집어서 출발선에 있는 물통 안에 감자를 넣는다.

⑥ 기승자는 말에서 내려서 다음 기승자에게 말을 인계한다. 다음 기승자는 말에 올라타서 같은 레이스를 반복한다.

⑦ 감자를 물통에 빨리 옮겨놓는 팀이 이긴다.



▸ 게임 규칙 및 주의사항

- 물이 담긴 바구니에 감자를 넣을 때 말이 놀라지 않도록 게임 전에 적응시킨다.

▸ 응용하기

- 기승자는 중앙까지 말을 타고 가서 하마한 후에 감자를 집고, 다시 기승한 후 처음 자리로 와서 감자를 바구니에 넣는다.
- 코치는 다른 팀의 감자를 뺏어오는 것을 허락한다. 제한시간 안에 감자를 많이 모은 팀이 이긴다.

도전! 나도 카우보이

Keyhole Race

학습목표

- **승마정신**: 정지선과 열쇠구멍을 넘어가지 않도록 주의하며, 속도와 방향 조절의 정확성을 향상시켜 회전을 수행할 수 있다.
- **승마지식**: 빠른 방향 조절을 위한 전략과 방향 전환 시 고삐 연결의 필요성을 인지할 수 있다.
- **승마기술**: 도전정신을 가지고 말을 리드할 수 있다.
- **생활기술**: 도전정신, 상황 판단력

이 게임은 정지선과 열쇠구멍을 넘어가지 않도록 해야 하며, 이런 과정을 통해 말의 속도와 방향 조절의 정확성을 향상시킨다.

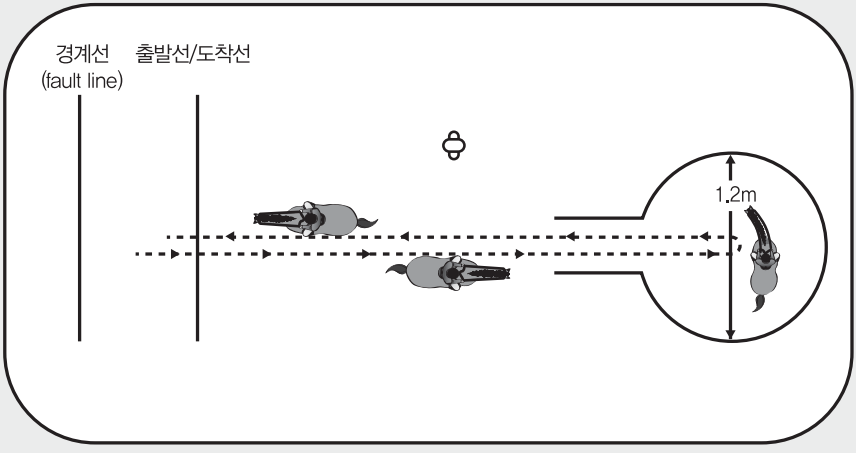
게임 방법(Instructions)

① 마장 안에 1.2m 크기의 열쇠구멍을 그린다. 심판은 열쇠구멍 근처에 서 있는다. 출발선/도착선은 열쇠구멍 반대편에 지정해준다.

② 코치는 기승자에게 출발하라는 신호를 주고 타이머로 시간을 잰다.

③ 기승자는 열쇠구멍으로 말을 타고 가서 그 안에서 180° 회전한 뒤 다시 출발선/도착선으로 되돌아온다. 기승자가 열쇠구멍 선을 넘어가면 실격 처리된다.

④ 가장 빨리 돌아온 기승자가 이긴다.



▸ 게임 규칙 및 주의사항

- 제어가 잘 안 되는 말은 게임에 참여시키지 않는다.
- 기승자는 열쇠구멍이나 출발선/도착선에서 고삐를 갑자기 당기지 않도록 주의한다.
- 기승자가 도착선에서 너무 갑작스럽게 멈추게 되면 경계선을 없애도 된다.

▸ 응용하기

- 초보 기승자를 위해 열쇠구멍을 더 크게 만들어서 시작하고, 차츰차츰 사이즈를 줄여서 기승자가 숙달될 수 있도록 한다.
- 경기장을 두 개 만들어서 두 개의 팀이 나란히 경기할 수 있도록 한다. 먼저 출발선/도착선에 들어온 기승자가 이긴다.

리본 경주
Ribbon Race

학습목표

- **승마정신**: 리본이 끊어지지 않도록 옆의 말과 간격을 유지하고 속도를 조정할 수 있다.
- **승마지식**: 개인의 기승실력보다 화합이 중요한 게임임을 강조할 수 있다.
- **승마기술**: 방향 유도 시 파트너와 소통하고 서로 준비 상태를 확인하며 진행할 수 있다.
- **생활기술**: 배려심, 협동심, 공간지각, 팀워크

이 게임은 파트너와 함께해야 하므로 협동심을 배울 수 있다. 파트너와 나란히 속도를 맞춰야 하기 때문에 말을 조정하는 능력을 향상시킬 수 있다.

게임 방법(Instructions)

① 말과 기승자의 실력에 따라 코치가 팀을 두 명씩 나눠준다.

② 기승자는 자기 파트너를 옆에 두고 평보로 트랙을 돌면서 연습한다.

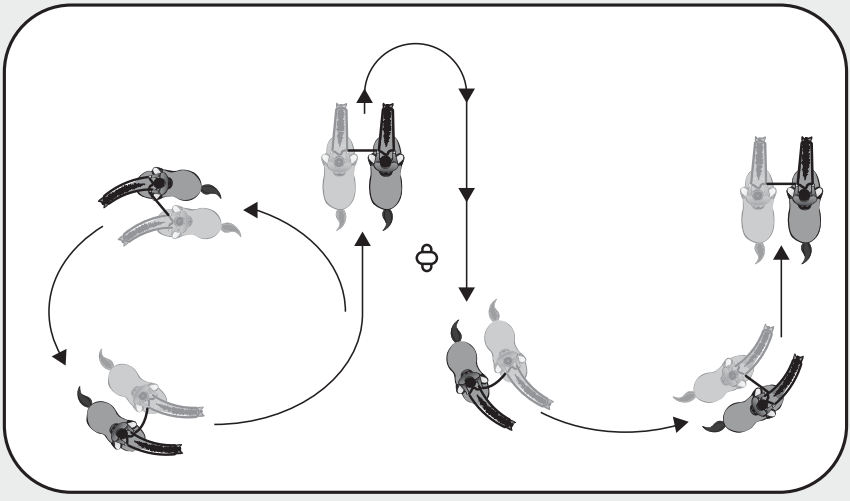
③ 코치는 각 팀에게 9m 길이의 크레이프 종이(주름지)를 준다.

④ 각 팀은 리본의 양끝을 잡고 지도자의 지시에 따른다.

⑤ 코치는 명령어를 말해준다. 시작은 평보와 정지, 그리고 방향 전환과 빠른 걸음(속보)으로도 할 수 있다.

▸ **응용하기**

- 리본의 길이를 6m로 줄일 수 있다.
- 리본을 손이 아닌 다리 밑에 끼워서 게임을 할 수 있다.
- 진짜 도전은 3명이 한 팀이 되어 두 줄의 리본을 잡고 게임을 한다.
- 안장 없이도 리본게임을 할 수 있다.



▸ 게임 규칙 및 주의사항

- 두 마리의 말이 나란히 가기 때문에 코치와 기승자는 항상 말의 상태를 확인해야 한다.
- 친한 말끼리 팀을 만들어준다. 만약 두 마리의 말이 같이 있지 못하면 말을 바꿔준다.
- 같은 팀과의 거리는 항상 1마신을 유지하며, 다른 팀 가까이는 가지 않는다.
- 두 기승자는 펜스에 너무 가까이 붙지 않도록 주의한다. 펜스와 말 사이에는 약간의 거리를 두어야 한다.
- 코치는 항상 명령어를 사용하기 전에 "준비"라는 말을 사용해야 한다.
- 기승자는 서로 대화를 통해 움직임을 맞춰야 한다.
- 방향 전환을 할 때 편안하게 거리를 맞추기 위해서는 안쪽 기승자는 바깥쪽 기승자보다 속도를 줄여줘야 한다.
- 팀 중에서도 리더를 정해서 리더의 지시에 따른다.

안장 올리기 경주
Saddle-Up Race

학습목표

- **승마정신**: 말이 불편해하지 않도록 배려할 수 있다
- **승마지식**: 장구와 명칭을 알고 올바른 착용법과 주의사항을 인지할 수 있다.
- **승마기술**: 올바른 순서에 따라 정확하고 신속하게 착용할 수 있다.
- **생활기술**: 배려심. 임무완수

이 게임을 통해 안장 올리기를 꼼꼼하고 능률적으로 수행할 수 있게 된다.

게임 방법(Instructions)

① 기승자 두 명과 재갈굴레를 씌운 말이 한 팀이 된다. 한 명의 기승자는 안장을 올려 기승하고, 다른 한 명은 말을 잡고 끌어준다.

② 코치는 마장의 한쪽 끝에 출발/도착 지점을 정해준다.

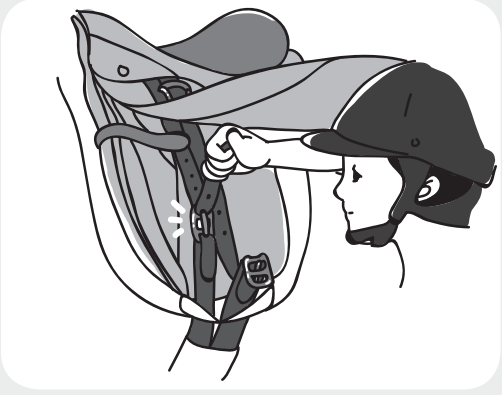
③ 말들은 1마신의 거리를 유지하고 출발/도착 지점에서 대기한다. 안장은 출발/도착 지점의 반대편에 패드를 올려서 땅바닥에 내려놓는다.

④ 기승자는 안장 옆에 나란히 선다.

⑤ 코치는 경주의 보법을 말해주고 게임의 시작 신호를 준다.

⑥ 리더는 말을 끌고 안장 옆에서 대기하고 있는 파트너에게로 간다.

⑦ 먼저 출발/도착 지점을 통과하는 팀이 이긴다.



▸ 게임 규칙 및 주의사항

- 모든 참가자는 게임에 참여하기 전에 올바른 장구 착용 교육을 받았는지 확인한다.
- 관계자들은 기승자가 기승하기 전에 안장이 제대로 올려졌는지 확인하고, 낙마 사고에 유의해야 한다.
- 기승자가 말에 안장을 올리고 기승하는 데 어려움이 없도록 적합한 말을 배정한다.
- 기승자의 키가 작다면 안장을 말 위에 올리는 것을 도와줄 수 있다.
- 안장을 올리고 복대를 조일 때 까다롭지 않은 말을 사용한다.

▸ 응용하기

- 제한된 공간에서는 안장을 말 근처에 놓고 먼저 말 위에 올라타는 팀이 이긴다.
- 파트너가 안장을 내리고 기승자는 말 맨등에 타고 마장의 끝으로 갔다가 안장을 올리는 곳으로 돌아와서 다시 안장을 올린다.
- 기승자는 말을 타고 파트너가 서 있는 반대편으로 와서 안장을 내린다. 파트너는 말의 맨등에 기승한 후 마장의 길이만큼 갔다가 와서 다시 안장을 올리고, 첫 번째 기승자가 말 위에 올라타면 이기게 된다.

풍차 돌리기
Around the World

학습목표

- **승마정신**: 말이 긴장하거나 놀라지 않도록 배려하며 움직일 수 있다.
- **승마지식**: 방향을 바꾸는 과정 중에도 균형 유지의 중요성을 인지할 수 있다.
- **승마기술**: 안정적으로 몸의 방향을 바꿀 수 있도록 팔과 다리를 효율적으로 사용할 수 있다.
- **생활기술**: 침착함, 전신의 협응력

이 게임은 기승자가 기좌(seat)로 균형 잡는 능력을 향상시켜줌으로써 말 위에서 심리적 안정을 찾을 수 있도록 해준다.

게임 방법(Instructions)

① 말 위에 기승한 후 무대 중앙의 대기 지점에서 대기한다.

② 코치가 시작하라는 신호를 준다.

③ 기승자는 고삐를 놓고, 두 발을 모두 등자에서 빼고, 오른쪽 다리를 말 목 위로 넘겨서 옆으로 앉는다.

④ 기승자는 왼쪽 다리를 말 엉덩이 위로 넘겨서 말 뒤쪽을 향하도록 앉는다.

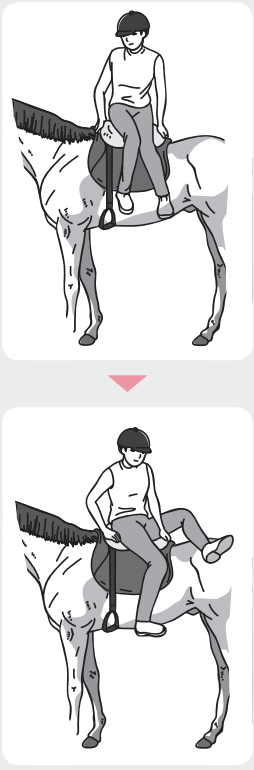
⑤ 기승자는 오른쪽 다리를 말 엉덩이 위로 넘겨서 옆으로 앉는다.

⑥ 기승자는 왼쪽 다리를 말 목 위로 넘겨서 원래대로 앉고, 등자를 발에 끼운다.

⑦ 등자에 발을 먼저 끼우는 기승자가 이기게 된다.

▸ 게임 규칙 및 주의사항

- 말은 대기 지점에서 대기해야 한다.
- 기승자가 처음 시도할 때 안장에서 미끄러질 수도 있으므로 코치는 말이 가만히 있을 수 있게 고삐를 잡아 준다.
- 기승자는 말을 차지 않도록 주의해야 한다.



▸ 응용하기

- 기승자가 시계 방향으로도 돌아앉을 수 있다.
- 오른쪽이든 왼쪽이든 어느 방향으로 돌아도 편안하게 할 수 있다.
- 능숙한 기승자는 손을 사용하지 않고도 할 수 있다.

Ⅳ부. 기초 공람마술

2명 이상의 기승자가 대열을 형성하고 변형하는 과정을 통해 조정 능력을 향상 시킬 수 있다. 원활한 코스 이행을 위해 협동심을 기를 수 있도록 지도한다.

학습목표

- **승마정신**: 기승한 말의 보법 특성을 이해하고 앞 말과 지속적인 간격 유지를 위해 인내심과 끈기를 가지고 반복적으로 부조를 사용할 수 있다.
- **승마지식**: 일정한 간격 유지를 위해 앞 말과 자기 말의 보폭과 걸음걸이 빠르기의 차이에 대해 이해할 수 있다.
- **승마기술**: 간격 유지를 위해 적정한 시점에 부조를 사용할 수 있다.

1. 출발과 정지를 위한 준비 신호 정하기

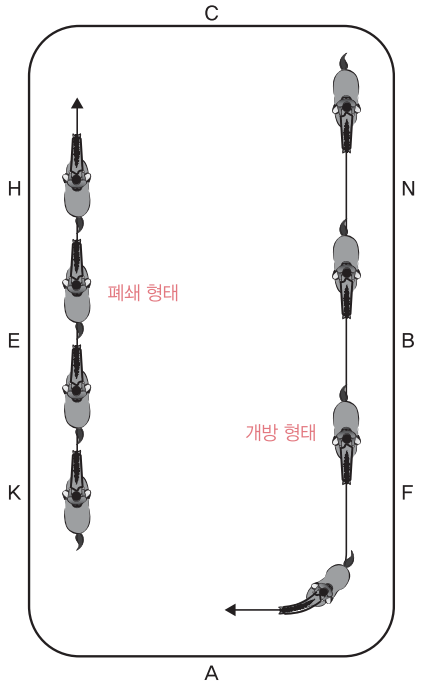
출발과 정지를 위해 음성으로 신호를 정하고 이행을 위해 지도자가 기승자에게 전달한다. 각 말마다 다른 부조 반응의 속도, 보폭과 걸음걸이 빠르기의 차이를 이해하고 일정한 간격을 자연스럽게 유지해야 한다. 출발과 정지를 때로는 동시에, 때로는 1번부터 차례로(정지는 끝번호부터) 반복하여 연습하며 간격 유지 감각을 기른다.

연전수칙 및 교육 Tip

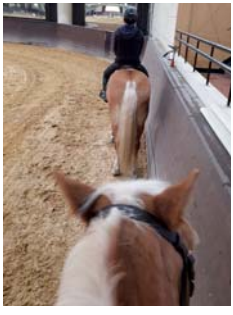
- 걸음이 빠른 말을 대열의 맨 앞쪽에 위치시킨다.
- 서로 사이가 좋지 않은 말들은 떨어뜨려 배치한다.
- **준비 신호 예시**: "전체 ~ 정지!", "전체 ~ 속보!"처럼 예비 신호와 지시 신호로 구분하면 기승자가 이행을 위한 부조를 사용하는 데 도움이 된다.
- 자연스러운 이행을 위해 부조 사용을 반복적으로 지도한다.

2. 폐쇄 형태와 개방 형태

말 사이의 간격이 각각 약 1m인 것을 '폐쇄 형태(Closed formation)'라고 하며, 이때 기승자가 앞 말을 바라봤을 때 가까운 거리에 의해 꼬리 윗부분이 보여야 한다. '개방 형태(Open formation)'는 1마신 정도의 거리를 유지한 상태를 말하고, 기승자는 앞 말의 뒷다리 구절이 보여야 한다.



[폐쇄 형태]



[개방 형태]

안전수칙 및 교육 Tip

- 폐쇄 형태에서 개방 형태로 전환할 때 뒤에 있는 기승자들은 속도를 줄이도록 지도한다.
- 개방 형태에서 폐쇄 형태로 전환할 때 걸음걸이가 느린 말은 코너에서 약간 안쪽으로 들어오도록 지도한다.
- 직선과 코너를 활용하여 폐쇄 형태와 개방 형태를 반복하여 전환하도록 지도한다.

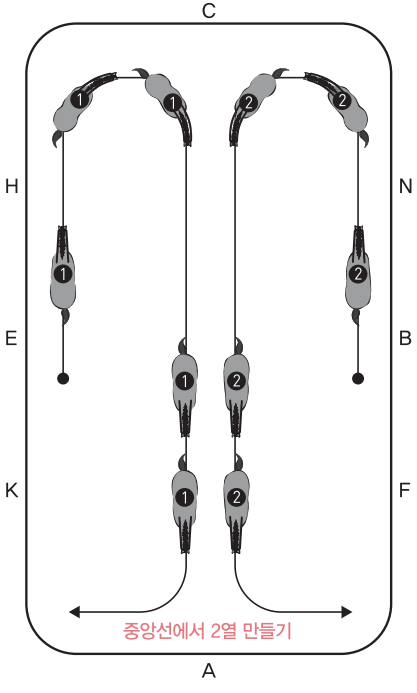
학습목표

- **승마정신**: 선두는 리더십을 가지고 나머지는 팔로워십을 가지며, 순서에 상관없이 코스의 완성을 위해 구성원과 지속적으로 의사소통하고 각자의 역할에 최선을 다한다.
- **승마지식**: 파트너와의 정렬을 유지하기 위해 어깨를 나란히 하고 서로 기승한 말의 보법 특징을 이해하고 배려할 수 있다.
- **승마기술**: 2열로 방향 전환과 교차를 하기 위해 시야를 넓히고 마주 오는 상대방과 눈빛을 교환하며 소통할 수 있다.

1. 2열 형성하기

1) 2열 적응하기

2개 조로 나누어 좌우 제적에서 중앙선으로 진입하며 2열을 형성한다. 처음에는 각각의 파트너와 정렬을 강조하고, 서서히 말들의 좌우 간격을 좁혀 나란히 가는 말과 익숙해지도록 한다.



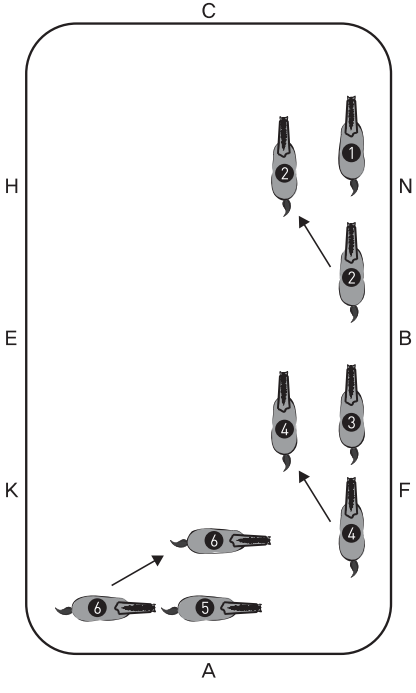
2) 1열에서 2열 형성하기

(1) 중앙선을 활용한 2열 형성

1열로 중앙선에 진입하고 중앙선 끝을 빠져나가며 홀수는 왼쪽, 짝수는 오른쪽으로 각각 진행한다. 다시 중앙선으로 들어올 때는 1열로 진행하고 중앙선 끝을 빠져나갈 때는 2열로 좌우로 각각 진행하는 것을 반복하며, 앞 말과 다른 방향으로 조정하는 것을 연습한다.

(2) 제적을 활용한 2열 형성

1열로 차례로 번호를 지정하고 앞으로 진행하며, 홀수/짝수를 지명하여 2열 형성을 위한 신호를 전달한다. 짝수가 안쪽에서 진행하게 된다면 홀수는 짝수가 뒤에서 안쪽으로 들어올 수 있도록 일정한 속도를 유지한다.

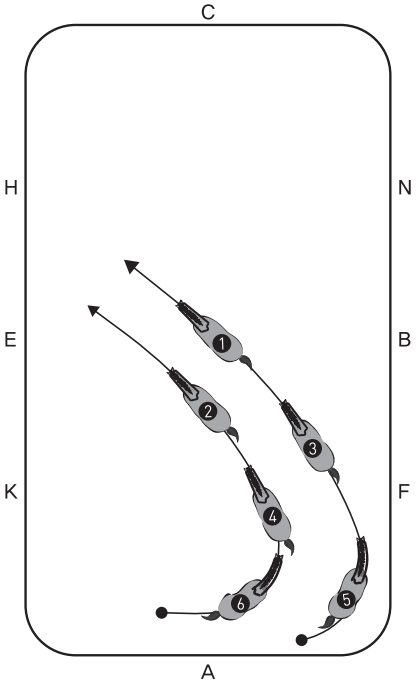


연전수칙 및 교육 Tip

- 1열과 2열 형성을 반복하여 연습하도록 지도한다.
- 숙련되면 2열 형성 후 앞 말과의 간격도 개방 형태 또는 폐쇄 형태를 반복하여 연습한다.

2) 2열로 방향 전환

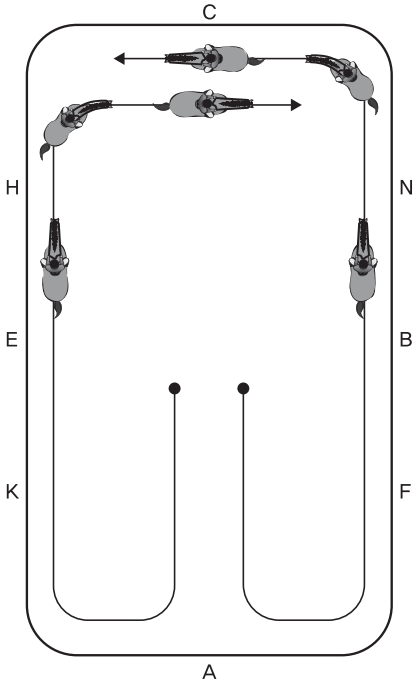
방향 전환을 위해 코너로 들어갈 때 바깥쪽에 위치한 말은 활발하게 진행하고, 안쪽에 위치한 말은 상대적으로 천천히 진행한다.



2. 교차하기

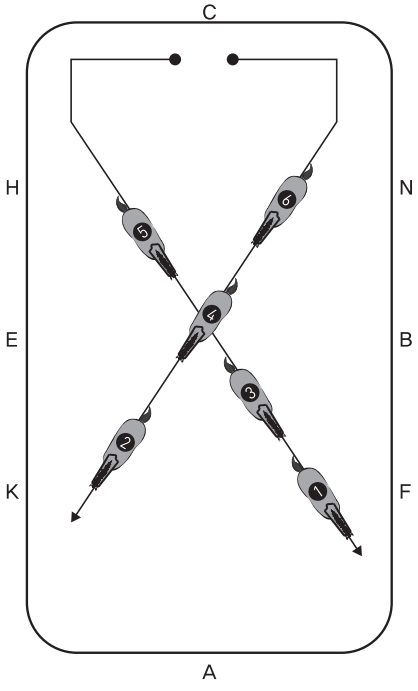
1) 우측통행하기

2개 조로 나누어 각각 진행하다가 한쪽 제적에서 마주칠 때는 우측으로 통행하며 교차한다.



2) 대각선 교차

중앙선에서 1열 또는 2열로 진행하고 중앙선 끝을 빠져나갈 때는 좌우로 각각 진행한다. 제적에서 대각선으로 방향을 전환하기 위한 지점과 중앙선 상의 교차 지점에 가상으로 선을 그리고 2개의 조가 각각 한 마리씩 교차 지점을 지나도록 한다.



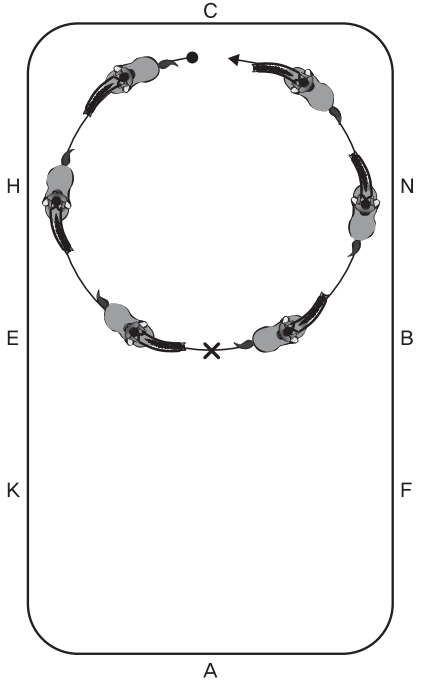
안전수칙 및 교육 Tip

- 규칙적으로 교차하기 위해 말들의 간격을 일정하게 유지하도록 지도한다.
- 정확한 좌우 대칭의 대각선을 그리기 위해서는 기승자가 각각 코너와 교차 지점에 가상의 선을 그리고 따라가도록 지도한다.

3. 원운동

1) 1열 원운동

왼쪽 또는 오른쪽으로 진행 방향을 정하고, 선두를 따라 1열로 원을 그린다. 원운동을 유지하며 개방 형태에서 폐쇄 형태, 폐쇄 형태에서 개방 형태로 전환하고 원의 크기를 조절할 수 있다. 원운동이 시작되면 반대편 파트너와 평행을 유지하며 진행한다.

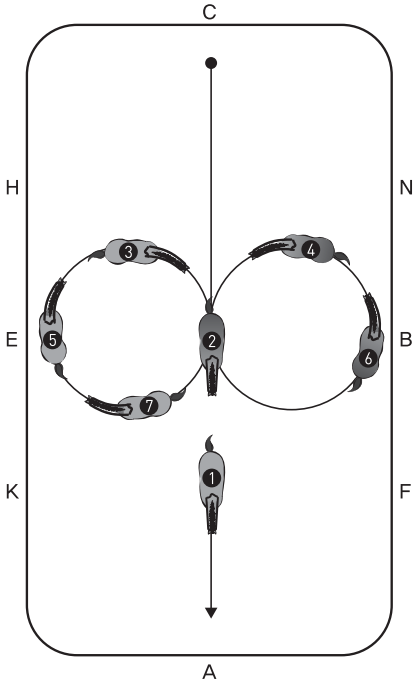


연진수칙 및 교육 Tip

- 원의 크기를 크게 또는 작게 할 때 원 안에 가상의 중심점을 그리도록 지도한다.
- 마체의 구부러짐이 원의 바깥쪽으로 휘어지지 않도록 지도한다.

2) 톱니바퀴

1열로 진행하며 순서대로 번호를 지정한다. 중앙선으로 진입하고 제적(바깥쪽)을 향해 원을 그린다. 이때 홀수는 왼쪽, 짝수는 오른쪽으로 원을 그린 후 다시 중앙선에서 1번부터 1열로 만들어 중앙선 끝을 빠져나간다.



기초 공람마술

셀프 체크리스트

체크해주세요!!

유소년

- [ ] 다른 기승자들 및 말과 호흡을 맞추어 출발/정지, 대열 변형을 위한 지도자의 신호를 이해했는가?
- [ ] 지정된 간격을 지속적으로 유지하기 위해 기승한 말의 걸음걸이 특성을 이해했는가?
- [ ] 개방 형태, 폐쇄 형태 시 앞 말과의 거리를 지속적으로 유지할 수 있는가?
- [ ] 2열로 진행 시, 파트너와 어깨를 나란히 유지할 수 있는가?
- [ ] 자기 말의 위치가 안쪽인지 바깥쪽인지 파악하고 그에 맞는 속도로 코너 돌기 및 방향 전환을 할 수 있는가?
- [ ] 2열로 진행을 자연스럽게 이행할 수 있으며 홀수/짝수에 맞게 좌우 방향을 조절할 수 있는가?
- [ ] 앞 말과 다른 방향으로 진행 시 앞 말을 따라가지 않도록 제어할 수 있는가?
- [ ] 앞 말과 다른 방향으로 진행 시 다음 상황에 맞추어 빈 공간을 변경할 수 있는가?
- [ ] 대각선 교차 시 정확한 좌우 대칭을 위해 시야를 확보할 수 있는가?
- [ ] 원운동으로 진행 시 굴곡 없이 정확한 원의 균형을 위해 반대편의 파트너와 평행을 유지할 수 있는가?

기초 공람마술

셀프 체크리스트

체크해주세요!!

승마 지도자

- [ ] 출발/정지, 대열 변형을 위한 신호를 미리 정하고 안내해주었는가?
- [ ] 말들의 걸음걸이 특성 및 성향을 파악하고 적정한 위치에 배치했는가?
- [ ] 개방 형태, 폐쇄 형태를 지속적으로 유지하기 위해 코너를 활용하는 방법을 설명했는가?
- [ ] 2열로 진행 시, 말 머리보다는 기승자 간에 어깨를 나란히 유지하도록 강조했는가?
- [ ] 코너 돌기 및 방향 전환 시 바깥쪽 말과 안쪽 말의 속도 차이를 설명했는가?
- [ ] 2열로 진행하기 위해 기승자에게 홀수/짝수의 역할에 대해 부여했는가?
- [ ] 2열로 진행하기 위해 사전에 말들 간의 적응 훈련을 시켰는가?
- [ ] 다음 상황 맞춰 간격을 조정할 수 있도록 리듬 전환 구간을 설명했는가?
- [ ] 대각선 교차가 원활히 이뤄지도록 대각선 이행 구간의 시작점과 끝점을 정확히 짚어주었는가?
- [ ] 원운동 시 평행을 이뤄야 하는 파트너와 눈빛을 교환하며 소통하도록 지도했는가?

유소년 승마교육
표준화 매뉴얼

Ⅴ부. 장애물 활용하기

장애물을 활용하여 기승자의 균형 감각과 제어 능력을 향상시킬 수 있다.
자신감 향상을 위해 낮은 높이부터 접근하도록 한다.

학습목표

- **승마정신**: 장애물이 있어도 평정심을 유지하고 자연스럽게 지나갈 수 있다.
- **승마지식**: 장애물을 지나기 위해 일정한 리듬과 균형적인 자세 유지에 대해 이해할 수 있다.
- **승마기술**: 장애물 가운데로 말을 유도하며 자신감 있게 지나갈 수 있다.

1. 단순 지면 횡목/장애물 지나기

지면 장애물을 지나기 위해 목적에 따른 3가지 자세(기본 자세, 반전경 자세, 전경 자세)가 있으며, 이러한 자세는 기승자에게 좋은 리듬과 균형을 유지하기 위한 훈련으로 말이 장애물을 편안하게 지나갈 수 있도록 한다.

1) 리듬과 균형을 위한 자세

(1) 반전경 자세

- 말의 후구에 부담을 덜어주고 말의 반동으로부터 기승자의 부담을 덜기 위한 기승 방법으로, 워밍업이나 빠른 스피드를 요구하는 운동 등을 할 때 사용된다.
- 두 무릎은 안장에 가볍게 밀착하고, 상체는 앞으로 많이 숙이지 말고 기본 자세인 수직 상태보다 약간 앞으로 기울인 수준이다.
- 엉덩이는 안장에 닿지 않게 등자를 딛고 무릎을 펴서 리듬과 균형을 유지하여 기승자의 중심점이 하체와 상체의 중앙으로 2개로 나눠져서 균형이 유지되어야 한다.

(2) 전경 자세

- 말이 장애물을 넘을 때 기승자가 말의 변화되는 동작에 중심을 맞추기 위한 자세다. 말이 장애물을 넘기 위해 앞다리를 들어올릴 때 자세를 취한다.
- 발뒤꿈치를 유연하게 내리고, 반전경 자세보다는 기승자가 엉덩이를 말의 어깨를 향하여 앞으로 나아가듯 높게 들어 다리로 균형을 유지한다.
- 말이 장애물을 넘을 때 목을 앞으로 뻗어내리며 다리를 접어 올리기 때문에 기승자는 말 목의 움직임을 방해하지 않도록 손과 팔을 앞으로 뻗는다.

① 옆에서 봤을 때 귀, 어깨, 골반이 직선을 이루도록 한다.
② 발뒤꿈치는 발가락보다 낮게 위치하도록 한다.

① 등자를 딛고 무릎을 펴서 엉덩이가 안장에 닿지 않도록 한다.
② 두 무릎을 안장에 가볍게 밀착한다.
③ 상체는 기본 자세보다 약간 앞으로 숙이지만 중심선에서 크게 벗어나지 않는다.

① 발목의 유연성을 유지하며 등자를 딛고 무릎을 펴서 엉덩이를 들고 일어선다.
② 엉덩이가 말의 어깨 쪽으로 전진하는 느낌으로 일어선다.
③ 손은 말 목의 움직임을 따라 앞으로 양보한다.

안전수칙 및 교육 Tip

▸ 반전경 자세와 전경 자세 연습하기

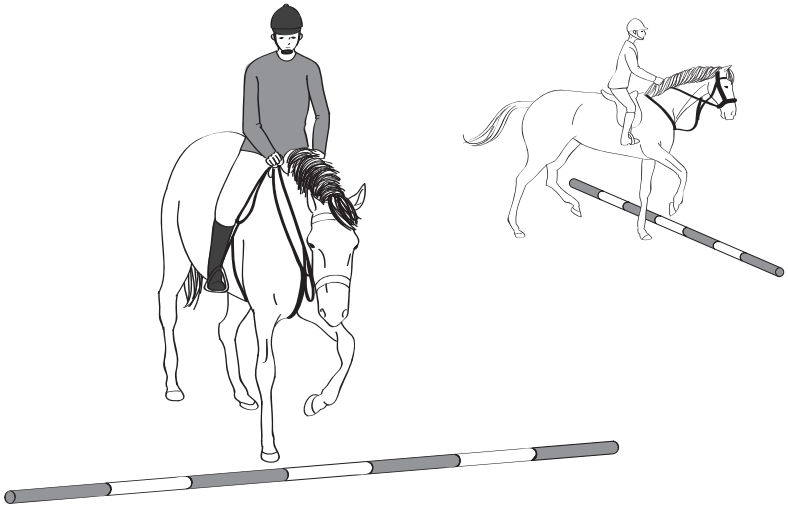
- 정지상태에서 반전경 자세와 전경 자세를 연습하며 균형 감각을 기른다.
- 평보와 속보로 진행하며 무릎과 발목의 유연성을 기른다.
- 속보와 구보로 진행하며 일정 걸음 수를 정하고, 기본 자세와 반전경 자세 또는 전경 자세의 전환을 반복한다(예: 열 걸음 기본 자세 > 열 걸음 반전경 자세 또는 전경 자세).
- 일정 걸음수에서 기본 자세와 반전경 자세 또는 전경 자세의 전환이 익숙해지면 걸음 수를 변환하여 연습한다(예: 다섯 걸음 > 세 걸음 > 한 걸음 > 세 걸음 > 다섯 걸음).

▸ 전경 자세 다듬기

- 등자를 밟고 일어설 때 꼬리뼈가 하늘을 향하는 느낌으로 허리를 편다.
- 전경 자세를 취할 때 등이 굽지 않도록 턱을 들어 앞을 볼 것을 강조한다.
- 손이 말 목의 움직임을 따라 앞으로 움직일 때 안정감을 주기 위해 말의 갈기선을 따라 움직일 수 있도록 지도한다.

2) 지면 장애물 가운데로 유도하기

지면 장애물을 지나기 위해서는 다가가는 과정에서 말이 지면 장애물의 중앙으로 지나갈 수 있도록 충분한 거리를 확보하고 진행 방향을 유도해야 하며, 가급적 지면 장애물 앞에서는 말의 몸이 직선으로 바르게 펴지도록 하는 것이 좋다.

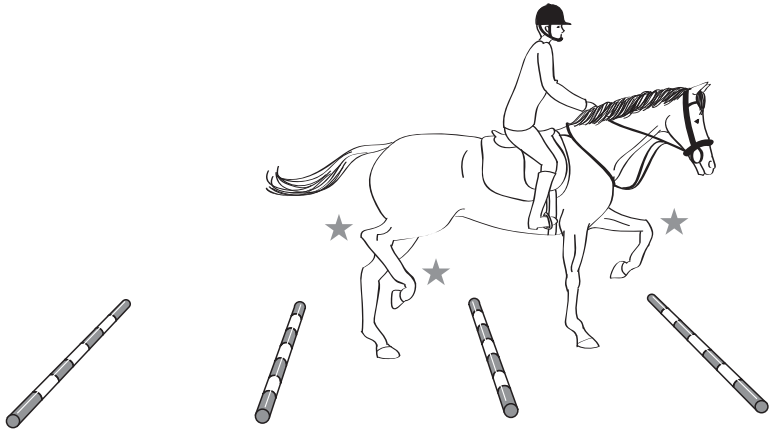


2. 연속된 지면 장애물 지나기

연속된 지면 장애물 지나기는 말의 유연성을 길러주며 평지 운동보다 강도 높은 훈련으로, 말이 횡목을 밟지 않으려고 다리를 높게 올리면서 뒷다리와 어깨 동작이 커지는 운동이다. 기승자는 연속된 지면의 장애물을 지나가는 동안 가벼운 연결을 유지하고 말을 방해하지 않도록 균형을 유지해야 한다.

1) 속보 지나기

여러 개의 연속 지면 장애물(카발레티)을 일정한 간격으로 설치하여 연습하도록 한다. 천천히 장애물 횡목 개수를 늘려서 운동을 진행시켜야 하며, 한 번에 6개 이상 연속하여 지나게 하지 않는 것이 좋다.



2) 구보 지나기

이 운동은 나이 든 말이나 어린 말 모두에게 좋은 운동이다. 이 연습은 말이 장애물을 통과할 때 다리를 조심스럽게 움직이고 서두르지 않으며, 조용하면서도 목을 정확히 아래로 뻗어 장애물을 보면서 비월할 수 있는 능력을 기르기 위한 방법이다. 횡목의 개수를 2개 → 3개 → 4개로 점차 늘려 균형 유지 능력을 향상시켜나간다.

연전수칙 및 교육 Tip

- 연속 지면 장애물 사이의 거리는 말의 크기와 보폭 또는 운동 목적에 따라 달리 적용할 수 있다.
- 말의 품종별 보폭 예시

구분	작은 말(포니)	큰 말(더러브렛 또는 웜블러드)
속보	70~110㎝	110~150㎝
구보	250~300㎝	300~360㎝

학습목표

- **승마정신**: 도전 의식을 가지고 안정적으로 장애물을 넘고 말에게 칭찬을 하며 긍정적 보상을 해줄 수 있다.
- **승마지식**: 장애물 높이에 따라 알맞은 리듬감을 유지하고 적정한 전경 자세를 취할 수 있다.
- **승마기술**: 안정적인 자세를 유지하며 자신감 있게 도전할 수 있다.

1. 단일 장애물 점프하기

1) 속보로 진입하여 점프하기

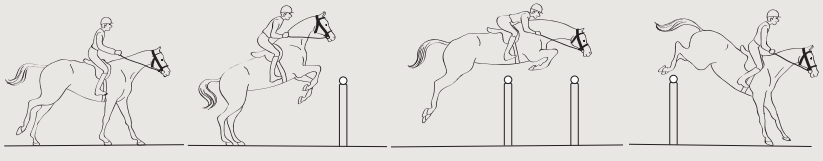
이 운동은 기승자에게 장애물 코스를 훈련하기 전에 리듬과 균형을 가르쳐주는 데 훌륭한 연습이 된다.

속보로 리듬과 균형, 추진력을 이용해서 말이 장애물을 정확한 보폭으로 점프할 수 있도록 도와준다.

연전수칙 및 교육 Tip

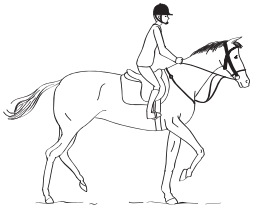
▸ **장애물을 점프할 때 말의 움직임과 그에 따른 기승자의 움직임 설명하기**

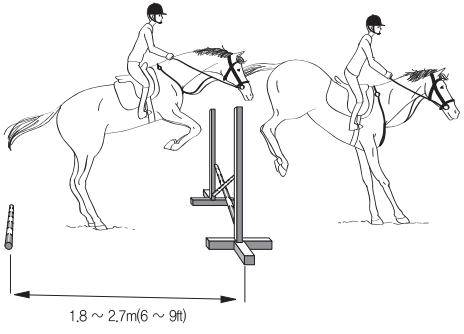
- 주행기(말과 모든 신호체계의 연결을 유지하고, 일정한 리듬 만들기)
- 비월기(등자와 다리로 체중을 지탱하며 전경 자세 취하기)
- 체공기(앞을 바라보며 말 목의 움직임이 자유롭도록 주먹과 어깨가 말의 입을 따라가기)
- 착지기(앞다리가 지면에 닿으면 상체를 세우고 말 허리에 충격을 주지 않도록 다리로 지탱하기)
- 보법과 리듬 재개기(진행하려는 보법과 리듬 유지하기)



(1) X형 장애물 앞 하나의 지면 장애물 지나기

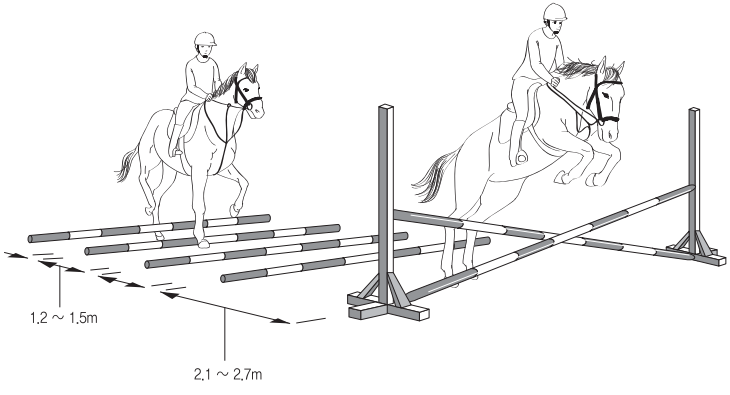
하나를 놓고 연습할 때 X형 장애물과 지면 장애물 사이의 거리는 큰 말(더러브렛 또는 웜블러드)의 경우 약 1.8~2.7m로 할 수 있다. 포니의 경우 보폭에 따라 거리를 조정한다.





(2) X형 장애물 앞 여러 개의 지면 장애물 지나기

X형 장애물 앞에 지면 장애물을 여러 개 놓고 연습할 때 장애물은 4개 정도로 하고, 각각의 거리는 큰 말(더러브렛 또는 웜블러드)의 경우 약 1.2~1.5m로 하며, 마지막 지면 장애물과 X형 장애물의 거리는 약 2.1~2.7m로 할 수 있다. 마찬가지로 포니의 경우 보폭에 따라 거리를 조정한다.



▸ **X형 장애물 앞에 하나의 지면 장애물을 놓고 연습할 때**

- 속보로 반전경 자세를 유지하도록 지도한다.
- 접근 시 기승자는 균형과 추진력, 직진성, 일정한 리듬을 유지하도록 지도한다.
- 말이 장애물을 넘을 때 기승자는 말의 배를 종아리로 꽉 감싸도록 지도한다.

▸ **X형 장애물 앞에 여러 개의 지면 장애물을 놓고 연습할 때**

- 속보로 반전경 자세를 유지하며 접근하도록 지도한다.
- 마지막 횡목을 지나고 X형 장애물을 넘기까지 기승자는 정해진(좌속보/반전경) 자세를 유지하도록 지도한다.

2) 구보로 진입하여 장애물 점프하기

구보로 장애물을 점프하려면 많은 연습이 필요하다. 속보로 진입하여 점프하기 연습을 충분히 한 뒤 시행하도록 한다. 기승자는 장애물에 접근 시 항상 균형과 추진력, 직진성, 일정한 리듬을 유지할 수 있어야 한다. 이를 위해 손의 연결과 기좌의 사용을 유지해야 한다.

▸ **X형 장애물 앞에 지면 장애물 놓기**

- 기승자가 도약 지점을 알 수 있도록 돕기 위해 X형 장애물 앞에 지면 장애물을 놓는다.
- 거리는 경종마의 경우 3.0~4.5m로 할 수 있다. 포니의 경우 보폭에 따라 거리를 조정할 수 있다.
- 속보 진입과 마찬가지로 접근 시 기승자는 균형과 추진력, 직진성, 일정한 리듬을 유지하도록 지도한다.
- 착지 후 구보를 유지하고 직선으로 몇 걸음 진행할 수 있도록 지도한다.

2. 구간 장애물 점프하기

① 큰 말(더러브렛 또는 웜블러드)의 경우 두 개의 장애물 사이의 거리는 약 18m로 한다.

② 처음에는 지면 장애물로 연습하고 익숙해지면 높이를 조정한다. 기승자의 실수로 인한 말의 부상을 최소화하기 위해 수직 장애물을 사용하는 것이 좋다.

③ 두 개의 장애물 사이의 걸음 수는 큰 걸음으로 네 걸음 또는 작은 걸음으로 다섯 걸음으로 지나갈 수 있다.

④ 네 걸음 또는 다섯 걸음으로 지나는 것이 익숙해지도록 한 다음, 네 걸음과 다섯 걸음을 한 번씩 번갈아 지나도록 하면 리듬감을 향상시킬 수 있다.

장애물 활용하기
셀프 체크리스트

체크해주세요!!

유소년

- [ ] 장애물을 지나기 위해 가운데로 유도할 수 있는가?
- [ ] 지면 단순/연속 장애물을 지나며 균형 있는 반전경 자세, 전경 자세를 취할 수 있는가?
- [ ] 지면 단순/연속 장애물을 지나는 동안 적정한 보법과 리듬을 만들 수 있는가?
- [ ] 지면 단순/연속 장애물을 지나는 동안 고삐 연결을 적정히 유지하여 리듬을 일정하게 유지할 수 있는가?
- [ ] 단순 장애물을 넘는 순간 등자와 다리로 체중을 지탱하고, 엉덩이가 안장에 닿지 않도록 유지할 수 있는가?
- [ ] 착지하는 순간 앞다리가 지면에 닿으면 상체를 세우고 다리를 지탱하여 균형을 유지할 수 있는가?
- [ ] 착지 후 말을 직선으로 유도할 수 있는가?
- [ ] 착지 후 일정 구간 동안 리듬을 계속 유지할 수 있는가?
- [ ] 다음 장애물 진입을 위해 진행하려는 보법과 리듬을 유지할 수 있는가?
- [ ] 구보로 진행 시 다음 장애물 진입 방향에 맞도록 구보를 이행할 수 있는가?

장애물 활용하기

셀프 체크리스트

체크해주세요!!

승마 지도자

- ☐ 장애물 가운데로 진입하기 위한 시선 옮기기 등 부조 사용법을 설명했는가?
- ☐ 말이 장애물을 넘을 때 고삐를 당기지 않고 스스로 균형을 유지하도록 강조했는가?
- ☐ 리듬감 형성을 위해 다양한 리듬을 반복적으로 이행하며 연습시켰는가?
- ☐ 균형 있는 전경 자세를 취할 수 있도록 다양한 박자로 반복하여 연습시켰는가?
- ☐ 장애물 앞 직선 구간에서 말의 몸이 일직선으로 펴지도록 부조 사용을 강조했는가?
- ☐ 말이 장애물을 넘기 위해 앞다리를 도약할 때 전경 자세를 취하도록 강조했는가?
- ☐ 착지 후 일정 구간 직선으로 진행하도록 강조했는가?
- ☐ 다음 장애물 진입을 위해 시선 이동이 자유롭도록 지도했는가?
- ☐ 착지 후 일정 구간 동안 리듬을 계속 유지하도록 강조했는가?
- ☐ 구보로 진행 시 다음 장애물 진입을 위해 올바른 구보로 진행하도록 강조했는가?

Ⅵ부. 대회 참가를 위한 준비

일상적인 운동보다 발전된 단계로서 대회 참가를 위한 말 꾸미기, 수송하기 및 대회 규정 숙지하기를 통해 말과의 친밀감을 높이고 실력을 향상시킬 수 있다.

학습목표

- **승마정신**: 자신의 말이 예뻐 보일 수 있도록 정성을 다해 꾸밀 수 있다.
- **승마지식**: 갈기와 꼬리를 상황에 맞게 손질하는 방법을 알 수 있다.
- **승마기술**: 말의 갈기를 한 방향으로 정돈할 수 있고, 꼬리털을 적정한 길이로 정리할 수 있다.

1. 갈기 및 꼬리 꾸미기

시합에 출전할 때는 많은 사람의 시선이 집중되기 때문에 최선을 다하여 말을 정돈하고 예쁘게 꾸며야 한다.

1) 갈기의 길이와 숱 정리

① 갈기에서 길고 숱이 많은 곳을 몇 가닥 잡는다.

② 손으로 잡은 갈기를 중심으로 주변을 위로 빗질하여 손으로 잡은 갈기만 드러나게 한다.

③ 잡고 있던 갈기의 위쪽을(갈기 뿌리 가까이) 빗에 한 바퀴 돌려 감아 뽑아내기를 반복한다.

2) 갈기 땋기

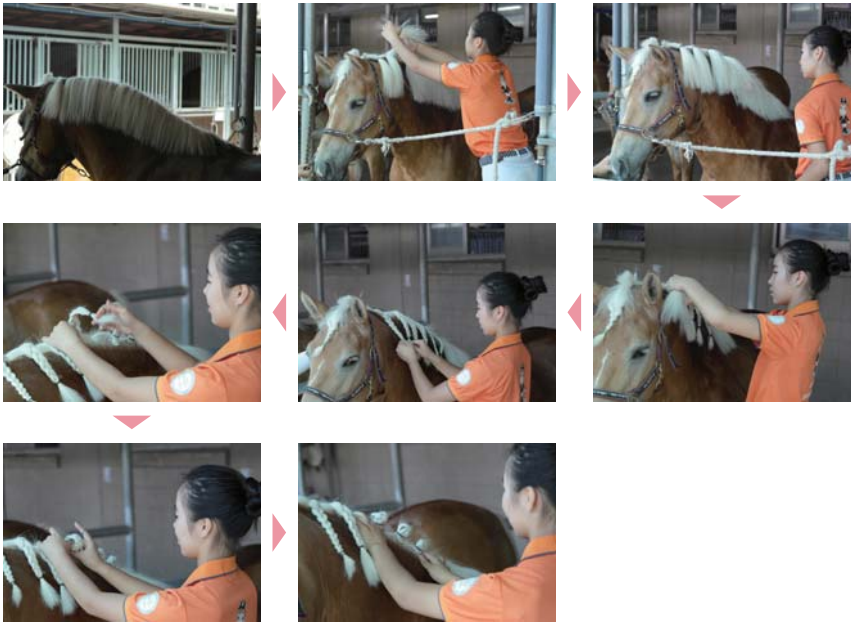
① 엉킨 부분이 없도록 갈기를 빗는다.

② 빗으로 구간을 나누고 고무줄로 묶는다.

③ 한 개의 구간을 다시 세 갈래로 나누어 땋고, 고무줄로 묶는다.

④ 갈기털의 뿌리 부분을 잡고, 여러 번 접어 둥글게 만든다.

⑤ 고무줄로 묶어 고정시킨다.



3) 꼬리의 길이 정리

① 말의 두 뒷다리가 지면을 똑같이 딛고 있도록 한다.

② 꼬리 윗부분에 손을 넣어 말이 꼬리를 살짝 올리도록 한다.

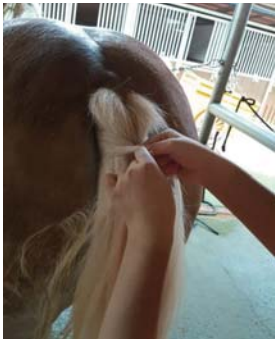
③ 꼬리의 끝을 손으로 잡고 비절로부터 한 뼘 아래로 자른다.

4) 꼬리 땋기

① 꼬리의 윗부분부터 세 가닥을 잡는다.

② 꼬리뼈를 따라 아래로 내려가며 진행한다.

③ 꼬리 양 옆쪽에서 한 가닥씩 잡아 합하여 땋아 내려간다.



2. 무늬 만들기

말의 목, 어깨, 엉덩이 같은 넓고 평평한 부위에 포인트를 줌으로써 한층 돋보이게 할 수 있다.

모양틀이 클 경우 말이 놀랄 수 있으므로 말에게 접근할 때 주의한다.

스프레이 소리에 말이 놀랄 수 있으므로 주의한다.

① 무늬를 넣을 위치의 털을 세워본다.

몸통용 솔로 털의 역방향으로 손질하여 털을 세운다.

② 무늬를 만들어본다.

틀을 원하는 위치에 대고 털을 세운다.

③ 무늬를 고정시킨다.

스프레이에 민감하게 반응하는 말은 솔에 설탕물을 묻혀 사용한다.

학습목표

- **승마정신**: 말이 수송차에 타는 것을 불안해하지 않도록 배려하며 유도한다.
- **승마지식**: 수송차량 안에서 말이 다치지 않도록 꼬리와 다리에 보호대를 착용하는 방법을 안다.
- **승마기술**: 수송차량에 오르는 동안 말이 가운데로 걸을 수 있도록 하고, 안전하게 리드로프를 고정시킬 수 있다.

1. 수송용 보호대 착용하기

말을 차에 태우고 이동하는 동안 차량의 갑작스러운 움직임에 의해 말이 균형을 잃어 부딪힐 수 있으므로 보호대를 착용해야 한다.

보호대 착용 시 말이 불편함을 느끼고 민감하게 반응할 수 있으므로 주의해야 한다.

보호대 착용 시 너무 강하게 조이면 혈액순환에 방해가 될 수 있고, 너무 느슨하게 조이면 이동 중 흘러내릴 수 있으므로 적당한 강도를 찾아야 한다.

1) 다리 보호대 착용

한 손으로 보호대를 착용할 위치(앞무릎과 구절이 잘 감싸지도록 한다)에 고정시키고, 다른 한 손으로 벨크로를 당겨 붙인다.

▸ **꼬리 보호대 착용하기**

한 손으로 꼬리 아랫부분을 가볍게 들어 올린 뒤 다른 한 손으로 꼬리 보호대를 감싸고 꼬리털을 정리한 뒤 벨크로를 붙인다.

2. 차에 태우기와 내리기

경사면을 오르내리는 동안 한쪽으로 떨어지지 않도록 주의하고, 칸막이를 닫을 때 안전하게 빠져나올 수 있도록 한다.

1) 말차 태우기

(1) 차에 오르기

① 경사면을 오를 때 말이 탄력을 받을 수 있도록 멀리서 접근한다.

② (일직선으로) 경사면의 가운데로 걷도록 한다.

③ 차에 오르지 않으려고 할 때는 경사면 양쪽에 긴 로프를 묶고 로프 끝을 교차하여 서서히 말을 앞으로 몰아준다.

④ 말이 오르면 말을 끄는 사람이 리드로프를 고정시키고, 보조자는 칸막이를 막아준다.

(2) 차에서 내리기

① 로프를 푸는 동안 보조자는 칸막이를 열어준다.

② 경사면을 향하여 말을 서서히 돌리고, 밖으로 유도한다.

③ 보조자는 말을 끄는 사람의 반대편에 서서 말이 경사면 옆으로 떨어지는 것을 막는다.

2) 트레일러 태우기

(1) 트레일러에 오르기

① 경사면을 오를 때 말이 탄력을 받을 수 있도록 멀리서 접근한다.

② 일직선으로 경사면의 가운데로 걷도록 한다.

③ 트레일러에 오르지 않으려고 할 때는 경사면 양쪽에 긴 로프를 묶고 로프 끝을 교차하여 서서히 말을 앞으로 몰아준다.

④ 말을 끄는 사람이 트레일러에 들어간 후 리드로프를 묶고 보조자는 말 엉덩이 쪽의 체인을 걸어준다.

(2) 트레일러에서 내리기

① 트레일러의 앞부분에 출구가 있다면 항상 앞쪽을 이용하고, 출구에서 가까운 말을 먼저 내린다.

② 보조자는 말을 끄는 사람의 반대편에 서서 말이 경사면 옆으로 떨어지는 것을 막는다.

③ 뒤로 내려야 하는 경우, 말을 끄는 사람은 리드로프를 풀고 보조자에게 엉덩이 쪽의 체인을 풀도록 한 다음 서서히 말을 후퇴시킨다.

승마대회에 참가하기 위해서는 종목별로 규정된 경기 규칙, 복장, 승마 장구, 행동의 허용 여부를 숙지해야 한다. 관련 규정은 대한승마협회 및 대회 주최 측에서 확인할 수 있다.

1. 장애물

구분	착용 규정
헬멧	• 경기장, 연습장에서 모두 3점식 헬멧 착용(FEI 256.1.4)
복장	• 밝은색 와이셔츠, 목과 소매는 하얀색(FEI 256.1.2, 1.5) • 하얀색 타이 또는 초커(choker) • 백색 계통의 밝은색 하의 • 유니폼 허용(군관계자, 경찰)[FEI 256.1.6] – 보호모는 필히 착용 • 심판의 재량에 따라 복장이 단정하지 않은 선수의 경기 참가 금지(FEI 256.1.7) • **시상식:** 승마복 착용(FEI 256.1.1) • **경로답사:** 단정한 차림의 승마복(FEI 256.1.2)
안장 박차 발 보호대	• 제한 없음 • 제한 없음(위험하지 않은 것) • **발 보호대:** 건조/습윤 상태와 상관없이 편자를 제외한 말 다리 하나에 착용한 장구의 전체 무게가 500g 이상이면 실격(FEI 257.2.3) • **스튜어드 역할:** 뒷다리 발 보호대 점검(2015.06 FEI Steward Manual 2.2.7)
채찍	• 최대 75㎝, 어길 시 실권(FEI 257.2.2) • **실격 대상:** 연속 3회 이상 사용 • 마지막 장애 비월 후 및 실권 후 사용 불가(FEI 243.2.2) • 연습장(평지 기승 시 마장마술용 채찍 휴대 허용 120㎝(FEI 257.2.2) [단, 마장마술용 채찍은 장애물 비월 시는 휴대 및 사용 불가] • 과도하고 과격한 채찍의 사용은 경고, 벌금, 실권, 실격을 받을 수 있음 • **마체검사:** 말 유도자는 필요 시 120㎝ 채찍 휴대 가능(2015. 06 FEI Steward Manual 5.3.2)

구분	착용 규정
마틴게일 드로레인 사이드레인	• 러닝 마틴게일만 허용(FEI 257.1.3) • 연습장 사용 가능, 경기장 시합 장애물 비월 시 불가(FEI 257.1.6) • 장애물 비월을 하지 않는 평지 기승 시 제한 없음
재갈굴레	• 재갈은 위험하지 않은 것이면 제한 없음(FEI 257.1.4) • 가죽, 양가죽 또는 유사한 소재를 말 굴레의 각 볼 부분에 사용할 시 말의 뺨으로부터 직경 3㎝ 이하로 허용(FEI 257.1.2)
머리, 귀 덮개	• 머리, 귀 덮개에는 제한이 없으나 소리가 들리지 않는 귀 덮개는 사용 불가하며, 단, 눈가리개 사용 불가(FEI 257.1.1)
연습장 장애물 사양 (FEI 201) 2015.12 Annex VI supplement	• 단일횡목연속장애물(바운스장애물) 최대 3개 설치, 최대 높이 75㎝, 장애물 간 거리 2.5~3m(2016 FEI 201.5.1) • **그라운드 라인(2015: 발구름횡목 표기):** 첫 번째 장애물 바로 아래부터 도약면 쪽으로 최대 1m 떨어진 곳까지 설치 가능 • 장애물 도약면에 그라운드 라인이 있는 경우, 도약면에 설치한 거리를 넘지 않도록 착지면에 설치 가능(FEI 201.4.1)[2015.12 Annex vi Supplement 15–16쪽 그림] • **수직단일횡목연습장애물:** 최고 높이 130㎝(FEI 201.5.2) • **속보** – 그라운드라인 2.5m 이상 설치(수직 장애물 도약, 착지면) • **구보** – 그라운드라인 3m 이상 설치(수직 장애물 착지면 쪽) • 높이 130㎝ 이상의 장애물에는 최소 2개의 횡목을 설치하되 아래쪽 횡목은 반드시 130㎝ 아래에 설치(FEI 201.4.2.)
연습장 장애물 사양 (FEI 201) 2015.12 Annex VI supplement	• **폭장애물:** 앞쪽(비월 방향)의 횡목이 뒤쪽 횡목보다 낮거나 동일하게 위치, 그라운드라인 사용 불가(2015.12 Annex vi Supplement 33쪽) • **140㎝ 이하 경기 시 연습장애물** – 각 경기수준 장애물 높이+10㎝, 폭+10㎝까지만 허용 • **140㎝ 초과 경기 시 연습장애물** – 최대 높이 160㎝, 폭 180㎝까지 허용(FEI 201.4.5)

구분	착용 규정
본경기 장애물	• 본경기 장애물은 요강에 기재된 최대 높이, 폭과 차이 나지 않도록 설치. 장애물 소재 및 위치에 따라 근소하게 차이 나는 것은 간주하지 않음(FEI 208.7)
경기 시 입장시간	• 출발 신호 후 45초 이내. 그 이후 주행시간으로 삽입(FEI 203.1.2)
대회기간 무전기	• **전국체전 및 국제대회:** 사용 금지(FEI 225.1) • **일반 대회:** 연습장에서 허용 및 C Class 이하 경기장에서 사용 가능(KEF)
연습장 기승	• 연습장 기승자 제한 없음(FEI 규정 제한이 없음)

2. 마장마술

구분	착용 규정
헬멧	• **일반연습:** 모두 보호모 착용 • **마체검사:** 18세 이하 보호모 착용, 이외 보호모 착용 권장 • **경기 당일** – 22세 이상: 연습장에서 경기 직전 준비운동 시, 경기 시 톱해트 또는 볼러 착용 허용 – 22세 미만: 경기·연습 시 모두 보호모 착용(2016 FEI 427.1)
무전기/ 이어폰/ 육성지원	• **경기 진행 중:** 무전기, 이어폰 사용 불가(FEI 427.5) • **연습장:** 사용 가능(FEI 427.5) • 심판부의 허락하에 C class 이하는 한 명의 지도자가 방향에 대해서만 육성으로 경기 진행 중 지시 가능(KEF)

구분	착용 규정
복장	• S–1 class 이상은 연미복 착용(KEF) • 연미복 착용 시 백색 또는 코트와 동일 색깔의 머플러 필수 착용(FEI 427) • 백색 계통 하의(FEI 428) • 장갑은 흰색, 황백색 또는 코트와 동일 색깔(2015 FEI 427.2) • 경기장 및 경기장 주변에서 장갑 미착용 시 2점 감점(FEI 430.6.2) • 장화는 검정 혹은 코트와 동일 색깔(2015 FEI 427.2) • 정부/군사 관련자, 경찰, 학생의 군복 또는 제복 허용(FEI 427.3) • 복장과 장구가 불량하고 오염되어 심판의 시정요구 불응 시 출전 불허
안장 박차 발 보호대	• 영국식 마장마술 안장 착용(2016 FEI 428.1) • 박차는 필수로 착용하며, 박차의 끝은 부드럽고 뭉툭해야 하고, 단단한 플라스틱 재료도 허용. 또한 바퀴는 자유자재로 회전해야 함(FEI 427.4) • D class 이하에서 박차 착용 여부는 선수 선택사항임(KEF)
채찍	• **채찍 길이:** 최대 120㎝, 포니의 경우 1m(FEI 428.3) • **전국체전 및 국제대회(FEI 규정 적용)** – 경기장 및 주변: 사용 불가, 2점 감점(FEI 430.6.2) – 연습장: 한 개만 휴대 허용(FEI 428.3) – 운동과목 3개 이상에서 채찍 사용 시 실권(FEI 430.7.7) • 기타 국내 대회 휴대 사용 제한 없음(KEF)
마틴게일 드로레인 사이드레인	• **전국체전 및 국제대회(FEI 규정 적용)** – 경기장, 연습장: 일체 불가하며 어길 시 실권 처리(FEI 428.4) • **기타 국내 대회** – 시합 당일을 제외하고 드로레인 사용 가능(KEF) • **연습장** – 소륵과 함께 다른 코굴레 허용(FEI 428.9) • **조마삭** – 싱글 다이렉트 사이드레인 또는 더블 슬라이딩 사이드레인 가능(FEI 428.9)

구분	착용 규정
재갈 코굴레	• 대륵재갈의 레버 암은 10㎝까지 허용 • 대륵 두께: 12㎜, 소륵 두께:10㎜(FEI 428.2) • 금속, 강화 플라스틱 재료로 되어 있으며, 라텍스/고무로 덮은 것 가능(성형하지 않은 고무는 불가) • **재갈 및 코굴레** – 꽉 조이면 안 됨. • FEI 규정 428조 그림에 있는 재갈 이외에는 사용 불가능
귀 덮개, 이어플러그	• 스튜어드가 검사 후 말 눈을 가리지 않는 귀 덮개(Ear hood) 허용(2016 FEI 428.7.1) • 시상식에만 이어플러그 허용(FEI 428.7.2) • 본경기장: 눈가리개, 귀마개, 발 보호대(밴디지 포함) 불가, 경기장 주변 입장 시 2점 감점 • **연습장:** 발 보호대(밴디지 포함) 허가(FEI 428.9)
입장 경로 위반 반항 (FEI 430)	• 종 울림 후 45초 이내 입장(초과 시 2점 감점)[FEI 430.6.2] • Free Style: 최대 65초 초과 시(2점 감점), 단, 90초 안에 입장(초과: 실권) • 음악 시작 후 20초 초과(2점 감점) • **경로 위반:** 1회 2점, 2회 4점, 3회 실권 1회 – 2% 감점(총점수의 2%) 2회 – 실권(FEI 430.6.1) • Free Style: 규정된 연기시간 미달이나 초과 시 0.5% 감점(총 예술점수) • 입장·퇴장 시를 포함하여 20초 이상 반항 시 실권, 20초 이내라도 안전상 문제 발생이 예상되는 경우 실권(2016 FEI 430.7.2)
연습장에서 누가 말을 탈 수 있는가?	• **전국체전 및 국제대회(FEI 규정 적용)** – 대회 공식일정 동안 해당 수의검사 실시 24시간 이전부터 선수 외에는 불가 – Championship Games에서는 경기장에 말 도착 순간부터 불가(FEI 422.3.6) • **기타 국내 대회:** 시합 당일 선수 외 타인 기승 불가(KEF)

유소년 승마교육
표준화 매뉴얼

Ⅷ부. 유소년 승마교육 프로그램

승마 교육의 목표와 참가하는 유소년의 특성을 고려하여 기간과 수업 시간에 맞는 학습목표, 내용 및 방법을 설정하여 지도한다.

교육계획 작성 기준	1일 교육 시간 구성 계획				
기간: 8개월(32주) 횟수: 64회(주 2회)	총 교육 시간	이론 교육	말 다루기	기승	정리 및 리뷰
	120분	15분	30분	45분	30분

구분		내용	세부 내용
1주 말과 친해지기	1차	• 안적 수칙 • 이론 교육	• 말의 습성 및 주의사항(시청각 자료 활용)
		• 말에게 다가가기	• 말 접근 방법 실습 • 먹이주기
		• 말과 친해지기 • 마방에서 말 꺼내기	• 말 만지기(말 신체 부위 명칭 익히기) • 마방굴레 씌우기, 리드로프 잡는 방법
		• 말 끌기 • 마방에 들어가기	• 수장 굴레 유도끈 • 서는 위치 출발–정지 시 주의사항
	2차	• 말 배정 • 이론 교육	• 2인 1조 배정 • 리드로프 매듭 묶는 방법, 말 손질 방법
		• 수장대에 말 묶기 • 손질하기	• 리드로프 매듭 묶는 방법 실습 • 몸통 손질(손질 목적 및 방법)
		• 말 끌기 • 승/하마 방법 익히기	• 재갈굴레 고삐 잡기 • 등자 조절하기, 말에 오르기와 내리기
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 장구 명칭 익히기와 정리 정돈 • 운동 후 손질
2주 손질하기, 기본 자세	3차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 2인 1조 배정 • 얼굴 및 갈기 손질 방법, 기본 자세(중심선)
		• 수장대에 말 묶기 • 손질하기	• 매듭 묶는 방법 실습 • 몸통 · 얼굴 · 갈기 손질
		• 말 끌기 • 기본 자세	• 출발–정지 반복하며 끌기 • 기본 자세, 평보–정지 반복을 통한 균형 유지
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 안장 내리기(복대 분리하기) • 장구 착용 자리(몸통) 손질
	4차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 2인 1조 배정 • 다리 손질 방법, 부조 사용 방법
		• 수장대에 말 묶기 • 손질하기	• 매듭 묶는 방법 실습 • 몸통 · 얼굴 · 갈기 · 다리 손질
		• 말 끌기 • 부조 사용 익히기	• 출발–정지 반복하며 끌기 • 평보–정지 반복을 통한 고삐 연결과 종아리 부조 사용 연습
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 안장 내리기(복대 분리하기) • 장구 착용 자리(얼굴) 손질

구분		내용	세부 내용
3주 부조 사용 방법, 안장과 굴레 벗기기	5차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 2인 1조 배정 • 발굽 손질 방법(앞발굽), 부조 사용 방법
		• 수장대에 말 묶기 • 손질하기	• 매듭 묶는 방법 실습 • 몸통 · 얼굴 · 갈기 · 다리 · 앞발굽 손질
		• 말 끌기 • 부조 사용 익히기 • 마상체조	• 평보–속보 반복하며 끌기 • 평보–속보–정지 반복을 통한 부조 사용 • 신체적 · 심리적 이완
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 굴레 벗기기와 마방굴레 씌우기 • 장구 착용 자리 및 발굽 손질
	6차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 2인 1조 배정 • 발굽 손질 방법(뒷발굽), 부조 사용 방법
		• 수장대에 말 묶기 • 손질하기	• 매듭 묶는 법 실습 • 몸통 · 얼굴 · 갈기 · 다리 · 뒷발굽 손질
		• 말 끌기 • 부조 사용 익히기 • 마상체조	• 평보–속보 반복하며 끌기 • 평보–속보–정지 반복을 통한 부조 사용 • 신체적 · 심리적 이완
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 물로 재갈 세척하기 • 장구 착용 자리 및 발굽 손질
4주 부조 사용 익히기	7차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 2인 1조 배정 • 글겅이(고무) 사용 방법
		• 손질하기	• 고무/스틸 글겅이 사용 • 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질
		• 말 끌기 • 부조 사용 익히기 • 마상체조	• 지그재그 끌기(콘 활용) • 평보의 속도 조절 및 속보 • 신체적 · 심리적 이완
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 굴레 닦기(가죽 비누로 닦기) • 장구 착용 자리 및 발굽 손질
	8차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 2인 1조 배정 • 글겅이(스틸) 사용법 시연
		• 손질하기	• 고무/스틸 글겅이 사용 • 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질
		• 말 끌기 • 부조 사용 익히기 • 마상체조	• 지그재그 끌기(콘 활용) • 평보의 속도 조절 및 속보 • 신체적 · 심리적 이완
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 안장 닦기(가죽 비누로 닦기) • 장구 착용 자리 및 발굽 손질

구분		내용	세부 내용
5주 안장 착용 방법, 평보 · 속보의 속도 조절	9차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 2인 1조 배정 • 안장 착용 방법(안장의 위치, 복대 조이기)
		• 손질하기 • 안장 올리기	• 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질 • 패드, 보조패드, 안장, 복대 위치
		• 말 끌기 • 부조 사용 익히기 • 이행 반복	• 후퇴하기 • 평보의 속도 조절 및 속보 • 반복적 이행과 리듬 변화에 따른 균형 유지
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 안장 · 굴레 닦기 • 장구 착용 자리 및 발굽 손질
	10차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 2인 1조 배정 • 안장 착용 방법(안장의 위치, 복대 조이기)
		• 손질하기 • 안장 올리기	• 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질 • 패드, 보조패드, 안장, 복대 위치
		• 말 끌기 • 이행 반복 • 개별 방향 전환	• 후퇴하기 • 평보의 속도 조절 및 속보 • 반복적 이행과 리듬 변화에 따른 균형 유지
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 안장 · 굴레 닦기 • 장구 착용 자리 및 발굽 손질
6주 굴레 착용, 리듬의 이해	11차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 2인 1조 배정 • 굴레 씌우기, 굴레 세부 명칭 익히기
		• 손질하기 • 굴레 씌우기	• 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질 • 재갈 물리기, 턱끈 · 코굴레 조이기
		• 말 끌기 • 부조 사용 익히기 • 리듬의 이해	• 말 머리 높이 조정하기 • 평보의 속도 조절 및 속보 • 지면을 디딜 때 박자 세기
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 안장 · 굴레 닦기 • 장구 착용 자리 및 발굽 손질
	12차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 2인 1조 배정 • 굴레 씌우기, 굴레 세부 명칭 익히기
		• 손질하기 • 굴레 씌우기	• 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질 • 재갈 물리기, 턱끈 · 코굴레 조이기
		• 말 끌기 • 부조 사용 익히기 • 리듬의 이해	• 말 머리 높이 조정하기 • 평보의 속도 조절 및 속보 • 지면을 디딜 때 박자 세기
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 안장 · 굴레 닦기 • 장구 착용 자리 및 발굽 손질

구분		내용	세부 내용
7주 아대 착용, 말을 옆으로 이동시키기, 원 그리기	13차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 아대 착용, 원 그리기 방법
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 말 끌기 • 이행하기 • 원 그리기	• 옆으로 이동시키기(어깨를 축으로 회전) • 평보–속보 이행 및 속보의 속도 조절 • 콘 따라 그리기(콘으로 4개 점)
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 안장·굴레 닦기 • 장구 착용 자리 및 발굽 손질
	14차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 아대 착용, 원 그리기 방법
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 말 끌기 • 이행하기 • 원 그리기	• 옆으로 이동시키기(어깨를 축으로 회전) • 평보–속보 이행 및 속보의 속도 조절 • 콘 따라 그리기(콘으로 4개 점)
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 안장·굴레 닦기 • 장구 착용 자리 및 발굽 손질
8주 말을 옆으로 이동시키기, 방향 전환	15차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 방향 전환(대각선) 방법
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 말 다루기 • 이행하기 • 방향 전환	• 옆으로 이동시키기(뒷다리를 축으로 회전) • 평보–속보 이행 및 속보의 속도 조절 • 운동장 가로지르기(콘/횡목으로 표시)
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 안장·굴레 닦기 • 장구 착용 자리 및 발굽 손질
	16차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 방향 전환(대각선) 방법
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 말 다루기 • 이행하기 • 방향 전환	• 옆으로 이동시키기(뒷다리를 축으로 회전) • 평보–속보 이행 및 속보의 속도 조절 • 운동장 가로지르기(콘/횡목으로 표시)
		• 장구 정리 • 운동 후 말 손질하기	• 안장·굴레 닦기 • 장구 착용 자리 및 발굽 손질

구분		내용	세부 내용
9주 방향 전환, 균형 감각 향상, 말 목욕 방법	17차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 방향 전환(8/∞ 운동) 방법
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 균형 감각 향상 • 방향 전환	• 등자 빼고 속보 • 방향 전환 전 마체의 직진성
		• 장구 정리 • 목욕시키기	• 안장·굴레 닦기 • 물을 사용한 목욕시키기
	18차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 방향 전환(8/∞ 운동) 방법
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 균형 감각 향상 • 방향 전환	• 등자 빼고 속보 • 방향 전환 전 마체의 직진성
		• 장구 정리 • 목욕 후 건조시키기	• 안장·굴레 닦기 • 부위별 효과적인 건조 방법
10주 경속보	19차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 경속보 방법
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 경속보	• 정자-평보에서 경속보 동작 익히기 • 속보에서 경속보 연습
		• 장구 정리 • 목욕 후 건조시키기	• 안장·굴레 닦기 • 부위별 효과적인 건조 방법
	20차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 경속보 방법
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 경속보	• 정자-평보에서 경속보 동작 익히기 • 속보에서 경속보 연습
		• 장구 정리 • 목욕 후 건조시키기	• 안장·굴레 닦기 • 부위별 효과적인 건조 방법, 발굽 관리

구분		내용	세부 내용
11주 경속보 방향성 이해, 갈기 정리	21차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 경속보 방법(방향에 따른 반동 이해)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 왼쪽 방향 경속보	• 왼쪽 앞다리 짚을 때 일어서고 오른쪽 앞다리 짚을 때 앉기
		• 장구 정리 • 목욕 및 갈기 정리	• 안장·굴레 닦기 • 목욕, 길이와 숱 정리
	22차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 경속보 방법(방향에 따른 반동 이해)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 오른쪽 방향 경속보	• 오른쪽 앞다리 짚을 때 일어서고 왼쪽 앞다리 짚을 때 앉기
		• 장구 정리 • 목욕 및 갈기 정리	• 안장·굴레 닦기 • 목욕, 갈기 땋기
12주 다양한 방향 전환, 꼬리 정리	23차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 다양한 방향 전환(콘/지면 장애물 활용)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 지면 장애물 • 체중과 기좌의 사용	• 8/∞운동, 만곡 운동 시 방향 전환 지점에 지면 장애물 설치 • 방향 유도를 위한 체중과 기좌 사용
		• 장구 정리 • 목욕 및 꼬리 정리	• 안장·굴레 닦기 • 목욕, 꼬리 자르기(길이 기준)
	24차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 다양한 방향 전환(콘/지면 장애물 활용)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 지면 장애물 • 체중과 기좌의 사용	• 8/∞운동, 만곡 운동 시 방향 전환 지점에 지면 장애물 설치 • 방향 유도를 위한 체중과 기좌 사용
		• 장구 정리 • 목욕 및 꼬리 정리	• 안장·굴레 닦기 • 목욕, 엉킨 꼬리 풀기

구분		내용	세부 내용
13주 기승능력 인증제 7급 코스 활용	25차	• 말 배정 • 이론 교육	• 1인 1두 배정 • 기승능력 인증 7급 기승 코스 설명
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 코스 연습	• 말 끌기, 지그재그 방향 유도, 반환점 돌기 • 속보 카발레티, 상체 낮추기 등
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	26차	• 말 배정 • 이론 교육	• 1인 1두 배정 • 기승능력 인증 7급 기승 코스 설명
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 코스 연습	• 말 끌기, 지그재그 방향 유도, 반환점 돌기 • 속보 카발레티, 상체 낮추기 등
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
14주 지점 활용 이행, 샴푸 목욕	27차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 지점을 활용한 이행(펜스에 지점 표시)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 넓은 간격 지점	• 정해진 지점을 지나며 속보–평보–정지 이행 • 정확한 이행을 위해 지점 전 미리 준비
		• 장구 정리 • 샴푸 목욕	• 안장·굴레 닦기 • 몸통 및 샴푸
	28차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 지점을 활용한 이행(펜스에 지점 표시))
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 넓은 간격 지점	• 정해진 지점을 지나며 속보–평보–정지 이행 • 정확한 이행을 위해 지점 전 미리 준비
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질

구분		내용	세부 내용
15주 지점 활용 방향 전환	29차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 지점을 활용한 방향 전환(걸어서 연습)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 지점 활용 • 방향 전환	• 지점으로 유도하기 • 지점과 지점을 이으며 방향 전환
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	30차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 지점을 활용한 방향 전환(걸어서 연습)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 지점 활용 • 방향 전환	• 지점으로 유도하기 • 지점과 지점을 이으며 방향 전환
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
16주 공람마술 기초	31차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 공람마술 방법 설명(1열 형성 및 해체)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 대열 형성 및 해체	• A조와 B조 구분, 조별 방향 설정 • 1열로 형성하기와 좌/우로 해체
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	32차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 공람마술 방법 설명(1열 형성 및 해체)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 대열 형성 및 해체	• A조와 B조 구분, 조별 방향 설정 • 1열로 형성하기와 좌/우로 해체
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질

구분		내용	세부 내용
17주 공람마술 기초, 마방 청소	33차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 공람마술 방법 설명(2열 형성 및 해체)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질 • 안장 · 굴레 · 아대 착용
		• 대열 형성 및 해체	• A조와 B조 구분, 조별 방향 설정 • 1열 > 2열 형성하기, 좌/우로 해체
		• 장구 정리 • 말 손질 • 마방 청소	• 안장 · 굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질 • 마분 줍기
	34차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 공람마술 방법 설명(2열 형성 및 해체)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질 • 안장 · 굴레 · 아대 착용
		• 대열 형성 및 해체	• A조와 B조 구분, 조별 방향 설정 • 1열 > 2열 형성하기, 좌/우로 해체
		• 장구 정리 • 말 손질 • 마방 청소	• 안장 · 굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질 • 젖은 톱밥 걷어내기, 고르게 펴기
18주 공람마술 기초, 마방 청소	35차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 공람마술 방법 설명(2열 형성 및 해체)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질 • 안장 · 굴레 · 아대 착용
		• 대열 형성 및 해체	• A조와 B조 구분, 조별 방향 설정 • 1열 > 2열 형성하기, 좌/우로 해체
		• 장구 정리 • 말 손질 • 마방 청소	• 안장 · 굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질 • 마분 줍기
	36차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 공람마술 방법 설명(2열 형성 및 해체)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질 • 안장 · 굴레 · 아대 착용
		• 대열 형성 및 해체	• A조와 B조 구분, 조별 방향 설정 • 1열 > 2열 형성하기, 좌/우로 해체
		• 장구 정리 • 말 손질 • 마방 청소	• 안장 · 굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질 • 젖은 톱밥 걷어내기, 고르게 펴기

구분		내용	세부 내용
19주 전경 자세	37차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 전경 자세
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 전경 자세 • 지면 횡목 활용	• 평보–속보 전경 자세 • 지면 횡목을 지나며 전경 자세
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	38차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 전경 자세
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 전경 자세 • 지면 횡목 활용	• 평보–속보 전경 자세 • 지면 횡목을 지나며 전경 자세
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
20주 구보	39차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 구보를 위한 부조 사용법
		• 손질하기 • 장구 착용 • 조마삭 운동 실습	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용 • 2인 1조로 조마삭 운동 실습
		• 구보를 위한 부조 • 구보 반동 익히기	• 손–기좌–체중의 독립성 유지 • 3박자 리듬 찾기
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	40차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 구보 유지를 위한 부조 사용법
		• 손질하기 • 장구 착용 • 조마삭 운동 실습	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용 • 2인 1조로 조마삭 운동 실습
		• 구보 유지를 위한 부조 • 구보 반동 익히기	• 구보 유지를 위한 반복 부조 사용 • 손–기좌–체중의 독립성 유지 • 3박자 리듬 찾기
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질

구분		내용	세부 내용
21주 단순 장애물 유도하기, 전경 자세	41차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 단순 장애물을 넘기 위한 전경 자세
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질 • 안장 · 굴레 · 아대 착용
		• 장애물 유도하기 • 전경 자세	• 전경 자세로 유도하기 • 전경 자세 유지하며 장애물 넘기 • 경속보에서 다양한 박자로 전경-기본 자세 반복
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장 · 굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	42차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 단순 장애물 넘기 위한 전경 자세
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질 • 안장 · 굴레 · 아대 착용
		• 장애물 유도하기 • 전경 자세	• 경속보로 유도하기 • 경속보로 유도 후 전경 자세 • 경속보에서 다양한 박자로 전경-기본 자세 반복
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장 · 굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
22주 연속 장애물 유도하기, 전경 자세	43차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 연속 장애물(지면 장애물과 엑스 장애물)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질 • 안장 · 굴레 · 아대 착용
		• 장애물 유도하기 • 전경 자세	• 전경 자세로 유도하기 • 전경 자세 유지하며 장애물 넘기
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장 · 굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	44차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 연속 장애물(지면 장애물과 엑스 장애물)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통 · 얼굴 · 다리 · 발굽 손질 • 안장 · 굴레 · 아대 착용
		• 장애물 유도하기 • 전경 자세	• 전경 자세로 유도하기 • 전경 자세 유지하며 장애물 넘기
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장 · 굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질

구분		내용	세부 내용
23주 연속 장애물 유도하기, 전경 자세	45차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 연속 장애물(여러 개의 지면 장애물과 엑스 장애물)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 장애물 유도하기 • 전경 자세	• 전경 자세로 유도하기 • 전경 자세 유지하며 장애물 넘기
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	46차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 연속 장애물(여러 개의 지면 장애물과 엑스 장애물)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 장애물 유도하기 • 전경 자세	• 전경 자세로 유도하기 • 전경 자세 유지하며 장애물 넘기
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
24주 연속 장애물	47차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 연속 장애물(지면 장애물과 2개의 엑스 장애물)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 장애물 유도하기 • 전경 자세	• 좌속보, 경속보, 전경 자세로 유도 • 연속된 장애물 사이에서 전경 자세 유지
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	48차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 연속 장애물(지면 장애물과 2개의 엑스 장애물)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 장애물 유도하기 • 전경 자세	• 좌속보, 경속보, 전경 자세로 유도 • 연속된 장애물 사이에서 전경 자세 유지
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질

구분		내용	세부 내용
25주 구간 장애물	49차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 구간 장애물 거리 측정(착지 후 걸음 수)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 지면 횡목 연습 • 리듬감 형성	• 착지 후 걸음 수 세기(구간 장애물 거리) • 규칙적인 걸음으로 지면 횡목 지나기
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	50차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 구간 장애물 거리 측정(착지 후 걸음 수)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 지면 횡목 연습 • 리듬감 형성	• 착지 후 걸음 수 세기(구간 장애물 거리) • 규칙적인 걸음으로 지면 횡목 지나기
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
26주 구간 장애물	51차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 구간 장애물 거리 측정(착지 후 걸음 수)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 지면 횡목 연습 • 리듬감 형성	• 착지 후 걸음 수 세기(구간 장애물 거리) • 규칙적인 걸음으로 지면 횡목 지나기
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	52차	• 말 배정 • 이론 교육 및 준비운동	• 1인 1두 배정 • 구간 장애물 거리 측정(착지 후 걸음 수)
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 지면 횡목 연습 • 리듬감 형성	• 착지 후 걸음 수 세기(구간 장애물 거리) • 규칙적인 걸음으로 지면 횡목 지나기
		• 장구 정리 • 말 손질	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질

구분		내용	세부 내용
27주 기승능력 인증제 6급 코스 활용	53차	• 말 배정 • 구술시험 부분	• 1인 1두 배정 • 굴레와 안장의 세부 요소(명칭) 숙지 • 전진과 가속을 위한 부조 숙지
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 말 다루기 • 원, 회전, 대각선	• 말의 머리를 상하좌우로 움직이기 • 대각선 활용 직경 10m, 8m 원 그리기
		• 장구 정리 • 말 돌보기	• 안장·굴레 닦기 • 마방에 말 넣을 때 주의사항 숙지
	54차	• 말 배정 • 구술시험 부분	• 1인 1두 배정 • 원, 회전, 대각선, 비스듬히 가로지르기 • 우측통행 규칙 강조
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 말 끌기(후퇴) • 지면 장애물	• 말을 최소 2보 뒤로 걷게 하기 • 전경 자세로 지나기
		• 장구 정리 • 말 돌보기	• 안장·굴레 닦기 • 앞발과 엉덩이 손질 시 주의사항 숙지
28주 기승능력 인증제 6급 코스 활용	55차	• 말 배정 • 구술시험 부분	• 1인 1두 배정 • 말의 오감, 무리 내 말의 성향
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 말 끌기 • 연속 장애물	• 직선과 곡선을 번갈아가며 걷기 • 속보 전경 자세 유지
		• 장구 정리 • 말 돌보기	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	56차	• 말 배정 • 구술시험 부분	• 1인 1두 배정 • 식습관, 말의 입 구조와 사료섭취 방법
		• 손질하기 • 장구 착용	• 몸통·얼굴·다리·발굽 손질 • 안장·굴레·아대 착용
		• 말 끌기(옆으로 이동) • 연속 장애물	• 어깨와 엉덩이를 옆으로 최소 1보 이동 • 구보 전경 자세 유지
		• 장구 정리 • 말 돌보기	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질

구분		내용	세부 내용
29주 게임 응용	57차	• 말 배정 • 게임 방법 설명	• 2인 1조 팀 구성 • 세계 여행 1
		• 경기장 구성	• 출발–종료 지점 표시 • 반환점 표시
		• 게임 진행	• 1명이 기승, 1명이 보조 역할 • 기승자가 정해진 수만큼 돌면, 보조자가 끌고 반환점을 돌아온다.
		• 장구 정리 • 말 돌보기	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	58차	• 말 배정 • 게임 방법 설명	• 1인 1두, 2명 이상 팀 구성 • 세계 여행 2
		• 경기장 구성	• 출발–종료 지점 표시 • 반환점 표시
		• 게임 진행	• 기승자가 스스로 고삐를 제어하며 한 바퀴 돌고 반환점을 돌아온다.
		• 장구 정리 • 말 돌보기	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
30주 게임 응용	59차	• 말 배정 • 게임 방법 설명	• 2개 팀으로 구성(각 팀 1명씩 진행) • 숟가락으로 달걀 옮기기 경주 1
		• 경기장 구성	• 출발–종료 지점 표시 • 반환점 표시
		• 게임 진행	• 지상에서 숟가락에 달걀 얹고 걸어보기 • 한 손으로 고삐 조정 연습 후 진행
		• 장구 정리 • 말 돌보기	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	60차	• 말 배정 • 게임 방법 설명	• 2개 팀으로 구성(각 팀 1명씩 진행) • 숟가락으로 달걀 옮기기 경주 2
		• 경기장 구성	• 출발–종료 지점 표시 • 반환점 표시
		• 게임 진행	• 반환점 돌아와서 다음 차례의 기승자 숟가락에 달걀 옮겨주기
		• 장구 정리 • 말 돌보기	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질

구분		내용	세부 내용
31주 게임 응용	61차	• 말 배정 • 게임 방법 설명	• 2인 1조로 구성 • 리본 경주 1
		• 경기장 구성	• 출발–종료 지점 표시 • 콘을 활용한 곡선 구간 만들기
		• 게임 진행	• 지상에서 숟가락에 달걀 얹고 걸어보기 • 한 손으로 고삐 조정 연습 후 진행
		• 장구 정리 • 말 돌보기	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	62차	• 말 배정 • 게임 방법 설명	• 2인 1조로 구성 • 리본 경주 2
		• 경기장 구성	• 출발–종료 지점 표시 • 콘을 활용한 여러 개의 곡선 구간 만들기
		• 게임 진행	• 안장 없이 게임 진행
		• 장구 정리 • 말 돌보기	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
32주 게임 응용	63차	• 말 배정 • 게임 방법 설명	• 2개 팀으로 구성 • 감자 옮기기 경주
		• 경기장 구성	• 각 팀의 출발 지점 표시, 물통 설치 • 중앙에 감자바구니 설치
		• 게임 진행	• 물통에 감자를 넣을 때 말이 놀라지 않도록 적응시키기 • 게임의 보법을 정하고 정해진 보법으로 진행
		• 장구 정리 • 말 돌보기	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질
	64차	• 말 배정 • 게임 방법 설명	• 개인전으로 진행 • 열쇠구멍 경주
		• 경기장 구성	• 출발–종료 지점 표시 • 열쇠구멍 그리기
		• 게임 진행	• 게임 전 출발과 정지 신호를 반복 연습하기 • 기승자의 능력에 따라 열쇠구멍의 크기 조절하기
		• 장구 정리 • 말 돌보기	• 안장·굴레 닦기 • 목욕 또는 솔을 활용한 손질

KHIS 말산업 표준화 매뉴얼 제작에
참여하신 분들께 깊은 감사를 드립니다.

강지영, 견윤미, 공경희, 김지혜, 나성안, 문윤영, 박태묵, 박한솔, 유근창, 유병돈, 이경주,
이명래, 이용우, 이진우, 장중길, 정광섭, 정외옥, 최종필, 최현주

KHIS

Korea Horse Industry Standard

매뉴얼 오류나 첨삭하고 싶은 내용이 있다면
아래 연락처로 의견을 보내 주세요.

매뉴얼 제목 :

건의 내용 :

문의: 한국마사회 승마진흥부

E. kra1053@kra.co.kr

KHIS
말산업 표준화 매뉴얼
시리즈 - 02

Korea Horse Industry Standard

유소년 승마교육

비매품

03490
9 788956 544519
ISBN 978-89-5654-451-9

한국마사회