

## 심폐지구력 발달을 위한 운동프로그램



### 줄넘기

◀34

**줄**넘기 운동은 실내용의 좁은 공간에서 할 수 있으며, 줄 이외의 준비용구가 필요치 않아 아동이 손쉽게 할 수 있는 전신운동이다.

이 운동은 심폐지구력 향상에 효과가 있으며 그 외에 민첩성, 순발력, 그리고 유연성을 향상시키는 데도 효과가 있다.

#### ○ 지도요령

① 줄넘기 운동은 발목과 무릎관절 그리고 고관절에 갑작스럽게 과중한 부담을 줄 수 있으므로 상해예방을 위하여 가벼운 달리기와 스트레칭 등의 준비운동을 5~6분간 실시하도록 한다.

② 줄은 원을 그리며 가볍게 바닥을 스치는 정도로 돌리며 손잡이를 잡은 두손은 직경 20~30cm 정도의 원을 그리도록 한다. 이 때 몸은 똑바로 펴야하며 시선은 정면을 향하도록 한다.

③ 줄넘기는 앞으로 넘기를 주로하지만 지루함을 없애고 흥미를 돋구기 위해 변형된 방법을 사용할 수도 있다.

- 앞으로 넘기 : 외발넘기, 모듬발넘기로 변화있게 실시한다. 또한 제자리 달리기를 하면서 실시할 수도 있다.

- 두번돌려넘기 : 줄을 앞으로 빠르게 휘둘러 한번 점프한 동작에서 2회의 줄돌리기를 실시한다.

- 뒤로돌려넘기 : 줄을

뒤로 돌리면서 모듬발 넘기, 외발 넘기 등으로 연습한다.

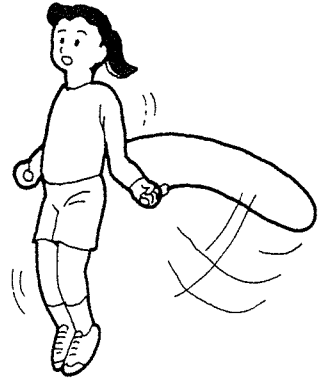
④ 줄넘기 속도는 분당 60회를 기준으로 하였으나 맥박수와 목표심박수를 비교하여 강도조절이 필요할 때 줄넘기 속도를 적절히 조절한다.

⑤ 달리기 운동과 마찬가지로 줄넘기 운동후나 중간에 맥박수를 측정하여 목표심박수에 도달하였는지 비교한다. 맥박수가 목표심박수보다 낮은 경우에는 줄넘기 속도나 방법을 변화시켜 강도를 높이고, 높은 경우에는 강도를 낮게 조절함으로써 목표심박수를 조절한다.

⑥ 각 단계에서는 5일을 반복해서 실시하며 그 단계

표 아동의 줄넘기 운동프로그램

단계	줄넘기-휴식(분당 60회 기준)	총줄넘기 시간(분)	최 고 심박수	비 고
1	15초 줄넘기, 휴식 10초(6회 반복) 15초 줄넘기 2회씩 추가해서 12회 반복할 수 있으면 다음단계로 나아간다.	1.5~3		
2	23초 줄넘기, 휴식 10초(6회 반복) 23초 줄넘기를 2회씩 추가해서 12회 반복할 수 있으면 다음단계로 나아간다.	2.5~4.5		
3	32초 줄넘기, 휴식 15초(6회 반복) 32초 줄넘기를 1회씩 추가해서 10회 반복할 수 있으면 다음단계로 나아간다.	3.5~5.5		
4	45초 줄넘기, 휴식 30초(6회 반복) 45초 줄넘기를 1회씩 추가해서 10회 반복할 수 있으면 다음단계로 나아간다.	4.5~7.5		
5	1분30초 줄넘기, 휴식 30초(4회 반복) 1분30초 줄넘기를 1회씩 추가해서 8회 반복할 수 있으면 다음단계로 나아간다.	6~12		
6	2분15초 줄넘기, 휴식 30초(4회 반복) 2분15초 줄넘기를 1회씩 추가해서 8회 반복할 수 있으면 다음단계로 나아간다.	9~18		
7	3분 줄넘기, 휴식 30초(4회 반복) 3분 줄넘기를 1회씩 추가해서 8회 반복할 수 있으면 다음단계로 나아간다.	12~24		
8	8분 동안 줄넘기를 계속할 수 있도록 격려한다. 2~3분 휴식하고 계속 반복하여 3회까지 최선을 다하도록 한다.	8~24		



에서의 목표가 달성되면 다음 단계로 넘어간다.

○ 유의사항

① 줄의 길이는 줄이 두발을 지날 때 충분히 양 겨드랑이까지 올 수 있을 정도로 긴 것을 선택하도록 한다.

② 복장은 가벼운 운동복과 무릎과 발목을 보호하기 위한 쿠션있는 운동화가 좋으며 준비운동을 충분히 하여 상해를 예방하도록 한다. **㉔**

## 한번의 선천성 대사이상검사로 정신박약을 예방합시다

-한국건강관리협회-

한국건강관리협회가 선천성 대사이상 검시기관으로 지정되어 있습니다.  
검사를 원하시거나 문의사항이 있으시면 협회 시·도지부로 연락주십시오.