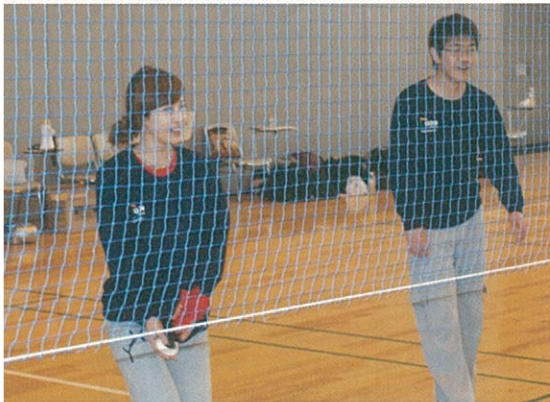


이색 넷 스포츠 인디아카 vs 프리테니스

서로 다른 넷 스포츠를 융합하여 만든 이색 넷 스포츠가 관심을 받고 있다. 탁구와 배드민턴을 접목해 만든 전용 라켓으로 셔틀콕을 주고받는 패드민턴, 일반 셔틀콕보다 앞부분이 무거운 셔틀콕인 스피더를 주고받는 스피드민턴이 대표적이다. 이 외에도 손으로 치는 배드민턴으로 불리는 인디아카, 탁구와 테니스의 특성을 접목하여 만든 프리테니스 또한 이색 넷 게임으로 인기를 끌고 있다.

글 최가영 기자 사진, 도움말 대한인디아카협회, 대한프리테니스협회




배드민턴 경기장에서 하는 배구 인디아카

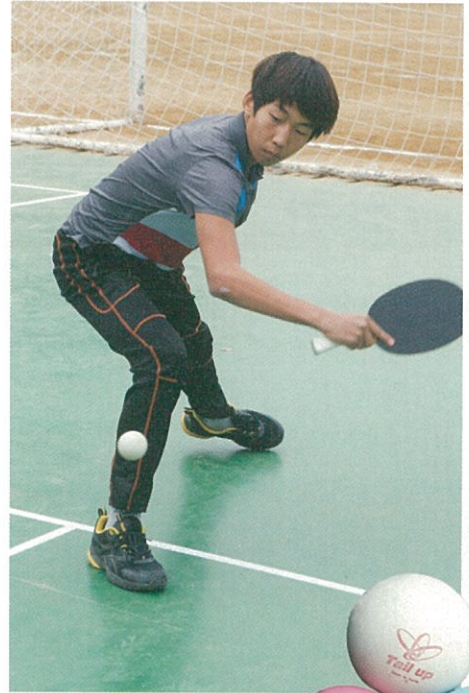
인디아카(Indiaca)는 1930년대 구 서독에서 고안된 스포츠다. 한 독일인 교사가 브라질 인디언들의 전통 게임 '페테카'를 보고 개발했다고 전해진다. 인디아카라는 이름도 인디언의 인디아(India)와 페테카의 카(ca)를 합쳐서 만들었다고 한다. 가장 큰 특징은 '인디아카볼'이라고 불리는 공에 있는데, 셔틀콕과 비슷한 모양이지만 깃털이 4개뿐이고, 전체 길이가 25cm 정도로 크다. 헤드 부분은 평평하고 탄력이 좋은 스펀지로 되어 있다.

경기 방식은 배구와 비슷하다. 인디아카볼을 맨손으로 쳐서 상대편 넷으로 넘겨야 하며, 받은 공은 세 번 이내에 상대팀 코트로 보내야 한다. 공을 우리 팀 코트 바닥에 떨어뜨리면 실점한다. 3판 2승제(세트당 15점 혹은 21점)로 승리 팀을 결정하며, 양팀이 14점 동점일 경우에는 듀스를 적용해 2점을 선취하는 팀이 승리한다. 팀은 기본 4명으로 구성되나 장소와 인원수에 따라 2대2, 3대3, 6대6 경기도 가능하다. 경기는 배드민턴용 혹은 배구용 코트에서 한다. 넷 높이는 혼성일 경우 2m, 여자 단일 경기일 때는 1.9m지만 상황에 따라 자유롭게 조절해도 무방하다. 공이 작고 가볍기 때문에 공에 대한 공포심이 심하지 않아 구기에 익숙하지 않은 사람도 게임을 즐길 수 있다는 것이 장점이다. 또 인디아카볼의 움직임이 리드미컬하기 때문에 공을 쫓아 움직이며 민첩하게 받아 치는 과정에서 재미와 소속감을 느낄 수 있다. 전신운동의 효과는 기본이다. 경기에 숙련되면 스파이크 배구의 기술을 사용할 수 있게 된다. 인디아카를 시작하고 싶은 사람은 대한인디아카협회에 문의해 도움을 받을 수 있다.

탁구와 테니스가 하나로 프리테니스

프리테니스(Free Tennis)는 태평양전쟁 후 일본에 주둔하고 있던 미군과 그 가족들이 즐기던 패들 테니스를 일본인들이 보고 본떠 만든 스포츠다. 탁구 라켓과 모양은 닮았지만 크기가 2배 정도 큰 라켓을 이용해 생고무로 만든 달걀 크기의 공을 네트 너머로 넘겨 랠리를 주고받는 방식으로 진행된다. 경기 방식은 탁구와 비슷하다. 단식, 복식의 경기방식이 있으며 서브를 넣을 때 어깨높이에서 떨어뜨린 공을 자신의 코트에 1회 튕겨(바운드) 상대편 코트의 대각선 방향으로 서비스한 후 경기를 진행한다. 경기장에 한 번 바운드 해야 한다는 것이 특징. 백스핀과 톱스핀, 스매싱 등의 기술로 상대방이 공을 받아 치지 못하도록 실수를 유도해서 상대 팀보다 더 많은 점수를 얻으면 승리한다. 경기는 11점 3세트 또는 21점 한 세트로 승패를 가른다. 특히 경기 공간이 연식 테니스 코트의 1/10 정도이기 때문에 작은 공간만 있어도 경기를 즐길 수 있다는 점이 매력이다. 가장 큰 장점은 강도 높은 체력이나 근력, 복잡한 기술을 필요로 하지 않기 때문에 연령과 성별에 구애받지 않고 누구나 안전하게 즐길 수 있다는 점이다. 운동량이 많아 20~30분가량 즐기면 이마에는 송골송골 땀이 절로 난다. 체력을 강화하고 건강을 증진하는 효과가 있다.

재미와 즐거움도 빼놓을 수 없다. 라켓을 휘둘러 공에 스핀을 주고, 공을 의도했던 방향과 지점으로 떨어뜨리는 등 자유자재로 상대방을 공략해나가면 프리테니스의 재미와 성취감은 배가 된다. 순발력, 체력과 지구력을 기르는 데도 도움이 된다. 상대방이 넘기는 예측 불가능한 공을 받아 쳐야 하기 때문에 순간적인 판단력과 민첩성을 발휘하기 좋다. 또 대인 간 경쟁이 이루어지기 때문에 승부욕을 자극하고 동료 간의 협동심도 체험할 수 있다. 대한프리테니스협회에서 관련 자료를 얻거나 도움을 받을 수 있다. 



TIP

인디야카와 프리테니스의 장점

- 1 실내 · 외 어디서든 즐길 수 있다.
- 2 여러 명이 함께 즐길 수 있다.
- 3 더운 여름은 물론 추운 겨울에도 즐기기에 편리하다.
- 4 공을 주고받으며 전신운동 효과를 얻을 수 있다.
- 5 기존의 스포츠와는 다른 새로운 재미를 느낄 수 있다.
- 6 동호회를 통해 다양한 사람들과 소통할 수 있다.