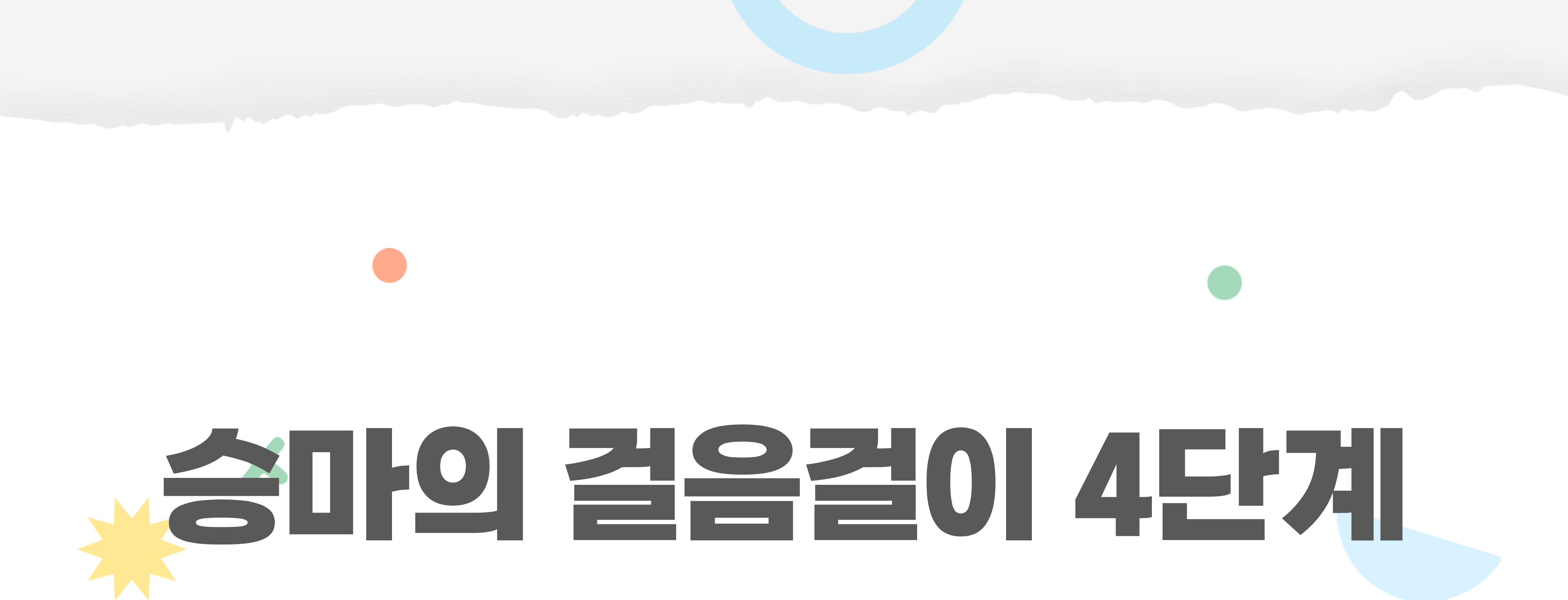




승마의 걸음걸이 4단계

말과 함께 신나게 달려보아요!



목차

01 승마의 종류

02 말과 관련된 직업

03 첫 번째 걸음: 평보

04 두 번째 걸음: 속보

05 세 번째 걸음: 구보

06 네 번째 걸음: 습보

승마의 종류

승마의 종류

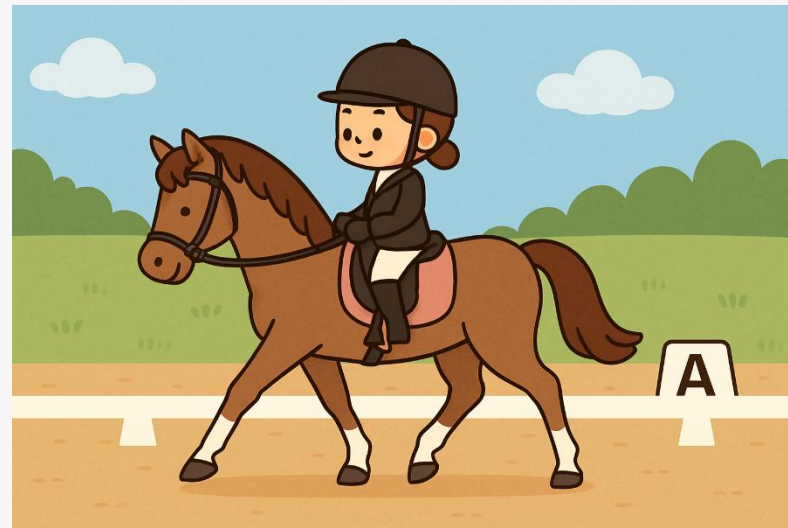
1. 마장마술(말의 무대 공연)
2. 장애물 넘기(점핑)
3. 크로스컨트리(자연속 달리기)
4. 승용 승마
5. 경주

말은 우리의 좋은 친구가 될 수 있어요. 천천히 다가가 친해져 보세요!

승마의 종류

1. 마장마술

- 말이 음악에 맞춰 춤을 추듯 움직여요
- 방향도 바꾸고, 발도 멋지게 들고 걷는답니다.
- 말의 발레라고 불러요



2. 장애물 넘기

- 말이 높은 장물을 점프
- 기수(말을 타는 사람)와 말이 호흡을 맞춰야 해요.
- 높이도 점검 올라가요



3. 크로스컨트리

- 숲길, 물웅덩이, 나무울타리 같은 곳을 말과 함께 달려요!
- 말도 사람도 모험가처럼 용감해야 해요!
- 진짜 야외 모험 같아요

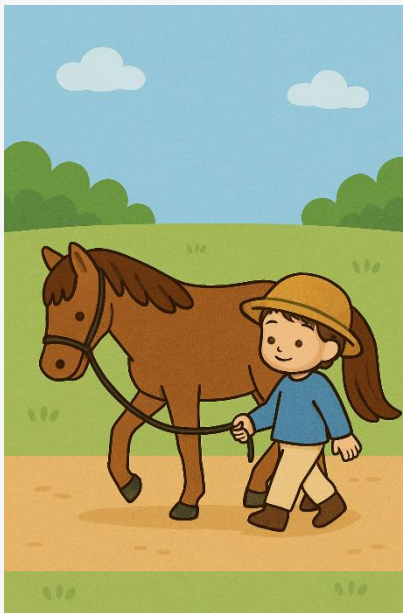


승마의 종류

4. 승용 승마



- 편하게 말 타면서 풍경을 즐겨요!
- 말과 친해지고, 천천히 걷기도 해요.
- 처음 타는 친구들에게 딱 좋아요



5. 승마 경주



- 말을 타고 정해진 길을 빠르게 달리는 경기를 승마경주라고 해요!
- 말과 사람이 힘을 합쳐 달리는 거예요
- 첫 번째로 골인하면 1등입니다.



말과 관련된 직업

조련사

- 말을 훈련시키는 사람이에요

기수

- 말을 타고 경주에 나가는 사람이에요

마주

- 말을 기르는 주인이에요

수의사

- 말을 치료해주는 의사 선생님이에요

평보는 승마의 첫 걸음! 천천히 시작해서 말과 호흡을 맞춰보세요.

첫 번째 걸음: 평보

평보란 무엇인가요?

- 평보는 말의 가장 느린 걸음걸이예요
- 사람이 천천히 걷는 것과 비슷해요
 - 네 발이 차례대로 땅을 짚어요
- 말이 편안하게 느끼는 걸음이에요
- 초보자가 처음 배우는 걸음이에요

말이 천천히 걸어가요

- 말은 한 발씩 차례로 움직여요
- 말 등 위에서 살짝 흔들려요
- 말의 머리가 위아래로 움직여요
- 사람은 말 등에 편안히 앉아요

평보를 배우는 방법

- 안장에 바르게 앉아요
- 고삐를 부드럽게 잡아요
- 발은 등자에 살짝 놓여요
- 무릎으로 말의 배를 살짝 눌러요
- 몸을 앞뒤로 자연스럽게 움직여요

평보는 승마의 첫 걸음! 천천히 시작해서 말과 호흡을 맞춰보세요.

두 번째 걸음: 속보

속보는 어떻게 다를까요?

- 평보보다 빠른 걸음걸이예요
- 두 발씩 번갈아 움직여요
- 대각선으로 발을 움직여요
- 평보보다 더 많이 흔들려요

말이 빠르게 걸어가요

- 따그닥-따그닥 소리가 더 빨라져요
- 말이 두 발씩 땅을 짚어요
- 말의 등이 더 많이 움직여요
- 평보보다 더 신나게 달려요

속보를 할 때 자세

- 안장에서 엉덩이를 살짝 들었다 내려요
- 이것을 '라이징'이라고 해요
- 말의 움직임에 맞춰 몸을 움직여요
- 고삐를 너무 세게 잡지 않아요
- 무릎으로 말의 배를 살짝 눌러요
- 시선은 앞을 바라봐요
- 등은 곧게 펴고 어깨는 편안하게 해요
- 발은 등자에 살짝만 넣어요
- 너무 긴장하지 말고 즐겁게 타요
- 말과 하나가 된 느낌을 느껴보세요

세 번째 걸음: 구보

구보는 말이 달리는 모습이에요

- 구보는 말이 뛰는 걸음걸이예요
- 세 발이 순서대로 땅을 짚어요
 - 한 발은 잠시 공중에 떠요
- 말이 흔들흔들 흔들리는 느낌이에요
- 평보나 속보보다 훨씬 빨라요

구보를 할 때 주의할 점

- 안장에 엉덩이를 깊게 붙여요
- 허리를 부드럽게 움직여요
- 고삐를 너무 세게 당기지 않아요
- 말의 움직임에 맞춰 몸을 맡겨요
- 떨어지지 않게 다리로 잘 잡아요

구보는 언제 사용할까요?

- 넓은 공간에서 달릴 때 사용해요
- 승마 대회에서 많이 볼 수 있어요
- 말과 친해진 후에 배우는 걸음이에요
 - 말에게 '캔터'라고 신호를 줘요
- 말이 신나게 달리고 싶을 때 해요

구보는 말과 함께 달리는 즐거움을 느낄 수 있는 단계예요!

네 번째 걸음: 습보

습보란?

- 습보는 말의 가장 빠른 걸음걸이예요
- 말이 네 다리를 모두 뻗어 공중에 띄웁니다
 - 마치 날아가는 것처럼 보여요
 - 경주에서 많이 볼 수 있어요
- 말과 기승자가 하나가 되는 순간이에요

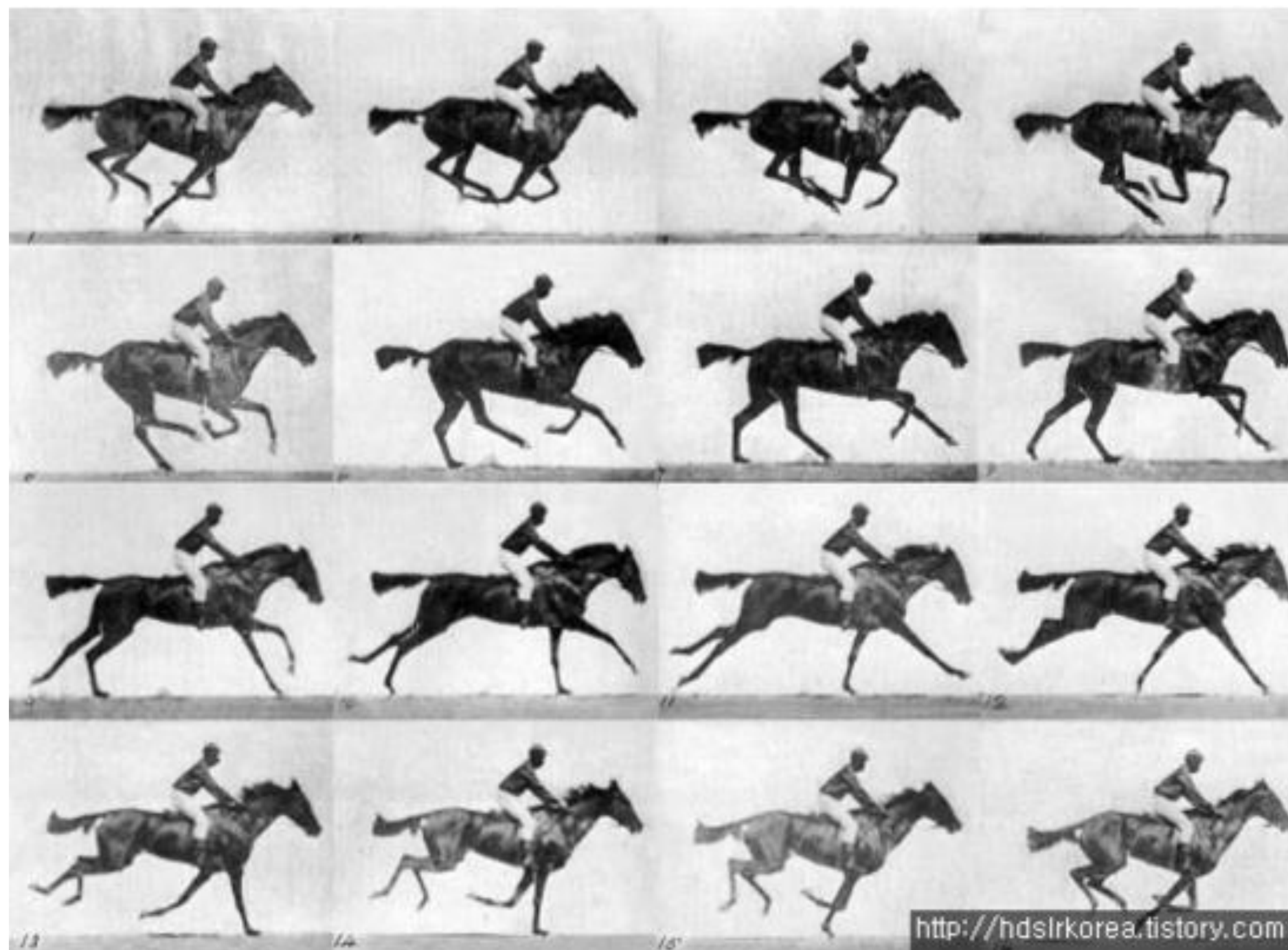
습보의 모습

- 말의 네 발이 모두 땅에서 떨어져요
- 말이 앞으로 쭉 뻗은 모습이 보여요
- 말의 갈기와 꼬리가 바람에 날려요
- 빠른 속도로 달리는 모습이 멋져요
- 말이 힘차게 달리는 소리가 들려요

안전한 습보

- 헬멧과 안전장비를 꼭 착용해요
- 안장을 꼭 잡고 균형을 유지해요
 - 말의 신호에 집중해요
 - 처음에는 천천히 연습해요
- 선생님과 함께 배워야 해요

습보는 말의 가장 빠른 걸음걸이로, 안전하게 배우면 정말 신나는 경험이에요!



말과 함께 놀아요

재미있는 활동

- 말과 함께 산책하기
- 장애물 넘기 놀이
- 말 그루밍 체험하기
- 당근 주기 게임

말 돌보기

- 말의 털을 빗어주세요
- 깨끗한 물과 먹이를 주세요
- 말의 발굽을 청소해주세요
- 말에게 충분한 휴식을 주세요

말이 좋아하는 것들

- 당근, 사과, 설탕 조각을 좋아해요
- 등을 부드럽게 쓰다듬어 주는 것을 좋아해요
- 친절하고 부드러운 목소리를 좋아해요
- 넓은 초원에서 뛰어노는 것을 좋아해요
- 다른 말 친구들과 함께 있는 것을 좋아해요
- 규칙적인 생활과 관리를 좋아해요



정리 및 마무리

오늘 우리는 말의 네 가지 걸음걸이를 배웠어요!

- **평보: 천천히 걷는 모습**
- **속보: 조금 빠르게 걷는 모습**
- **구보: 달리기 시작하는 모습**
- **습보: 가장 빠르게 달리는 모습**