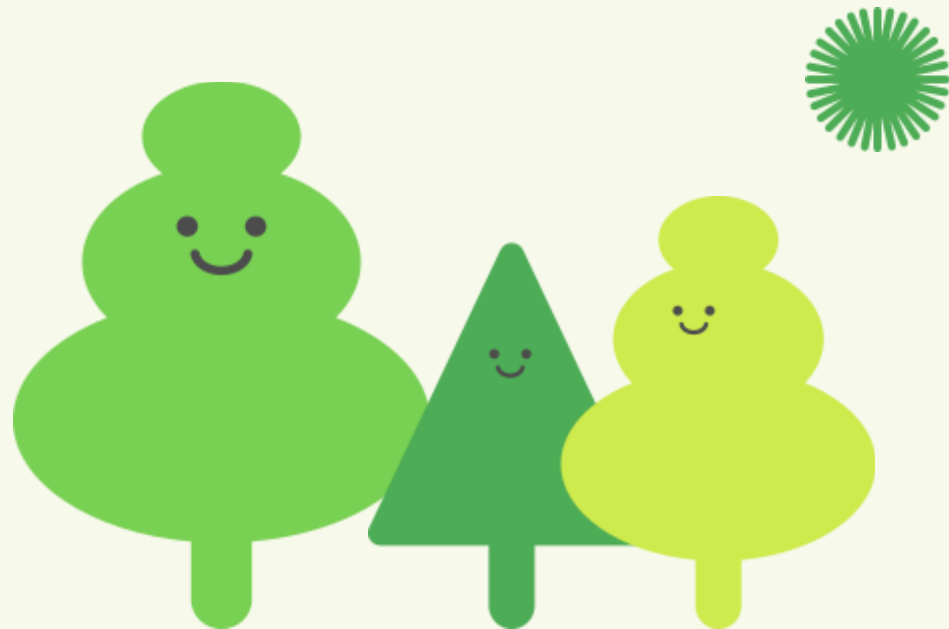


승마의 종류와 필요한 장비, 기본동작

말과 함께하는 신나는 승마 세계로 떠나볼까요?

목차

오늘 우리가 함께 배울 내용이에요.



승마란 무엇일까요?

- 말과 친구가 되어보아요
- 승마는 어떤 운동일까요?
- 승마를 하면 좋은 점

승마에 필요한 장비들

- 헬멧과 안전 조끼
- 장갑과 부츠
- 말 장비 알아보기

승마의 기본 동작

- 말에 올라타는 방법
- 바른 자세로 앉기
- 걷기와 멈추기 배우기

승마의 여러 종류

- 산책하듯 걷는 승마
- 신나게 달리는 승마
- 재미있는 게임 승마

장애물 넘기 승마의 세계

- 장애물 넘기란 무엇인가요?
- 어떤 장애물이 있을까요?
- 안전하게 장애물 넘는 방법

장애물 넘기의 단계

- 처음 시작하는 낮은 장애물
- 멋진 장애물 코스 완주하기

승마란 무엇일까요?



말과 친구가 되어보아요

- 말은 우리의 좋은 친구가 될 수 있어요
- 말에게 천천히 다가가서 인사해요
 - 말은 냄새로 우리를 기억해요
- 왼쪽에서 다가가는 것이 안전해요



승마는 어떤 운동일까요?

- 말을 타고 움직이는 운동이에요
- 온몸의 근육을 사용하는 운동이에요
 - 균형감각을 키울 수 있어요
- 자세가 바르게 되는 운동이에요



승마를 하면 좋은 점

- 키가 쑥쑥 자라게 도와줘요
 - 자신감이 생겨요
 - 집중력이 좋아져요
- 말과 교감하며 정서적으로 안정돼요



승마에 필요한 장비들

승마를 할 때는 안전이 가장 중요해요. 우리 몸을 보호할 수 있는 장비를 꼭 착용하고 말을 타야 해요.

01



헬멧과 안전 조끼

- 머리를 보호하는 헬멧
- 떨어져도 다치지 않게 해주는 안전 조끼
- 꼭 맞는 크기를 골라요
- 항상 먼저 착용해요

02

장갑과 부츠

- 손을 보호하는 장갑
- 발을 보호하는 부츠
- 발뒤꿈치가 있는 부츠
- 미끄러지지 않는 바지
- 편안한 옷을 입어요

03



말 장비 알아보기

- 안장: 말 등에 앉는 곳
- 고삐: 말의 방향을 알려줌
- 등자: 발을 올려놓는 곳
- 굴레: 말 머리에 씌우는 것
- 말도 장비가 필요해요

승마에 필요한 장비들

승마를 할 때는 안전이 가장 중요해요. 우리 몸을 보호할 수 있는 장비를 꼭 착용하고 말을 타야 해요.



03



말 장비 알아보기

- 안장: 말 등에 앉는 곳
- 고삐: 말의 방향을 알려줌
- 등자: 발을 올려놓는 곳
- 굴레: 말 머리에 씌우는 것
- 말도 장비가 필요해요

승마의 기본 동작

승마를 처음 배울 때는 기본 동작부터 천천히 배워요.
말과 함께 안전하게 즐기려면 이 동작들을 잘 익혀야 해요.



승마의 여러 종류



산책하듯 걷는 승마

- 천천히 걸으며 주변을 구경해요
- 처음 배우는 친구들에게 좋아요
- 말과 친해지는 시간이에요
- 안전하고 편안한 승마예요



신나게 달리는 승마

- 속도가 빨라지는 승마예요
- '트로팅'이라고 부르는 빠른 걸음
- '캔터링'은 더 빠른 달리기
- 균형을 잘 잡아야 해요



재미있는 게임 승마

- 말을 타고 재미있는 게임을 해요
- 장애물 넘기 게임도 있어요
- 친구들과 함께 할 수 있어요
- 승마 실력이 늘면 도전해봐요



장애물 넘기 승마의 세계



장애물 넘기란 무엇인가요?

- 장애물 넘기는 말과 함께 여러 장애물을 뛰어넘는 승마예요
- 용기와 믿음이 필요한 신나는 승마 종류랍니다
- 말과 사람이 하나가 되어 점프하는 짜릿한 경험이에요
- 처음에는 낮은 장애물부터 시작해서 점점 높은 것을 넘어요



안전하게 장애물 넘는 방법

- 항상 헬멧과 안전 조끼를 꼭 착용해야 해요
- 말의 목을 잡고 몸을 앞으로 숙이는 자세가 중요해요
- 말을 믿고 두려워하지 않는 마음이 필요해요
- 선생님의 지시를 잘 따르는 것이 가장 중요해요



장애물 넘기의 단계

장애물 넘기는 단계별로 배우면 더 재미있어요. 처음에는 낮은 장애물부터 시작해서 점점 높은 장애물에 도전하게 됩니다. 연습을 많이 할수록 더 잘할 수 있어요!



1



처음 시작하는 낮은 장애물

- 처음에는 10-20cm 높이의 작은 장애물부터 시작해요
- 말과 함께 천천히 걸어서 넘는 연습을 해요
- 균형을 잘 잡는 것이 중요해요
- 성공하면 자신감이 생겨요!

2



멋진 장애물 코스 완주하기

- 여러 개의 장애물이 있는 코스를 완주하는 것이 목표예요
- 방향 전환과 속도 조절이 중요해요
- 말과 호흡을 맞추는 것이 핵심이에요
- 완주하면 정말 뿌듯해요!

MIRI Green Campaign



마무리 및 정리

오늘 우리는 승마의 여러 종류와 특히 장애물 넘기에 대해 배웠어요.

- 승마는 말과 함께하는 멋진 운동이에요
- 장애물 넘기는 말과의 신뢰와 용기가 필요해요
- 처음에는 낮은 장애물부터 시작해서 점점 높은 것에 도전해요
- 승마를 할 때는 항상 안전 장비를 착용해야 해요
- 말과 친구가 되면 승마가 더 즐겁고 안전해져요

더 많은 승마를 배우고 싶다면 가까운 승마장에 방문해보세요!

