

스노보드지도요원 필기교본

◆ 스노보드 지도요원 교본 ◆

I. 목적

스노보드를 즐기는 인구가 폭발적으로 증가하기 시작한 1990년대 말 이후 양적 증가에 맞춰 질적인 개선이 부족한 상황이며, 스키장 협회 스노보드 티칭1의 출범에 따라 국내 실정에 맞는 스노보드 교수법 확립과 스키장별로 상이한 교수법을 통일하는데 그 목적이 있다.

II. 습득 과정

1. 타임 테이블 : 명시되어 있는 소요시간은 강습 인원, 수강생의 습득속도에 따라서 차이가 있다.

과 정	소요시간 (분)		
장비설명, 기본개념	5	120	240
레귤러, 구피 테스트	5		
안전 교육	10		
장비 착, 탈법	5		
스케이팅(Skting)	10		
클라이밍(Climbing)	20		
직선 활주			
토, 힐드레깅(Toe, Heel Dragging)			
신호 훈련	5		
사이드 슬라이핑	60		
팬듈룸(Pendulum)	30	120	
트레버스(Traverse)	30		
비기너턴(Beginner turn)	60		

2. 장비설명, 기본개념 : 간단하게 명칭과 기능을 설명한다. (상세한 설명은 장비 설명, 관리에서 이루어진다.)

구 분	내 용
장 소	실내 또는 실외 소음이 적고 집중하기 좋은 장소
소요 시간	5분

1) 플레이트 (Plate) : 대부분 프리스타일 스노보드로 입문하는 이유로 프리스타일 장비를 기준으로 설명한다.

- ①. 앞부분 : 팁(Tip) 또는 헤드(Head)라고 부른다. 진행 시 대부분 앞을 향하는 부분
- ②. 뒷부분 : 테일(Tail)이라고 부르며 진행시 대부분 뒤쪽에 위치한다.

※ 플레이트 방향을 반대로 바인딩을 장착하지 않았는지 확인한다.



- ③. 베이스 (Base) : 플레이트가 직접적으로 눈과 접촉하는 활주면이다.
- ④. 에지 (Edge) : 단단한 설면을 파고 들어갈 수 있게 날카로운 금속판을 플레이트 사이에 압착해서 결합되어 있다.
- 토우사이드 에지 : 발가락 방향에 있는 에지이다.
 - 힐사이드 에지 : 뒤꿈치 방향에 있는 에지이다.



- 2) 부츠 (Boots) : 사용자에게 적당한 사이즈인지 확인하고, (뒤꿈치가 밀착된 상태에서 정강이를 앞으로 15도 정도 기울였을 때 발가락과 이너부츠가 살짝 접촉되면 적당함.) 일반적으로 이너, 아우터로 구분되어 있는 이너, 아우터 결속 끈이 다 단단하게 묶여져 있는지 확인하고, 스노보드 팬츠 하단이 이너부츠 안쪽으로 들어가 있지 않은지, 양말이 이너부츠 안쪽에 말려있지 않은지 확인한다.
- ※ 이너부츠에 양말이 말려있거나, 부츠보다 짧은 양말을 신었을 경우 또는 하의 일부분이 들어가 있는 경우 불편하거나, 고통을 유발할 수 있다.

3) 바인딩 (Binding) : 부츠와 플레이트를 연결해주는 역할을 한다.

① 하이백 : 부츠의 정강이 각을 조정할 수 있다. 부츠를 처음 신을 때 뒤꿈치가 하이백에 단단히 밀착되게 부츠의 발가락 부분을 툭툭 친다.

② 힐버클 : 힐버클을 먼저 결속한다.

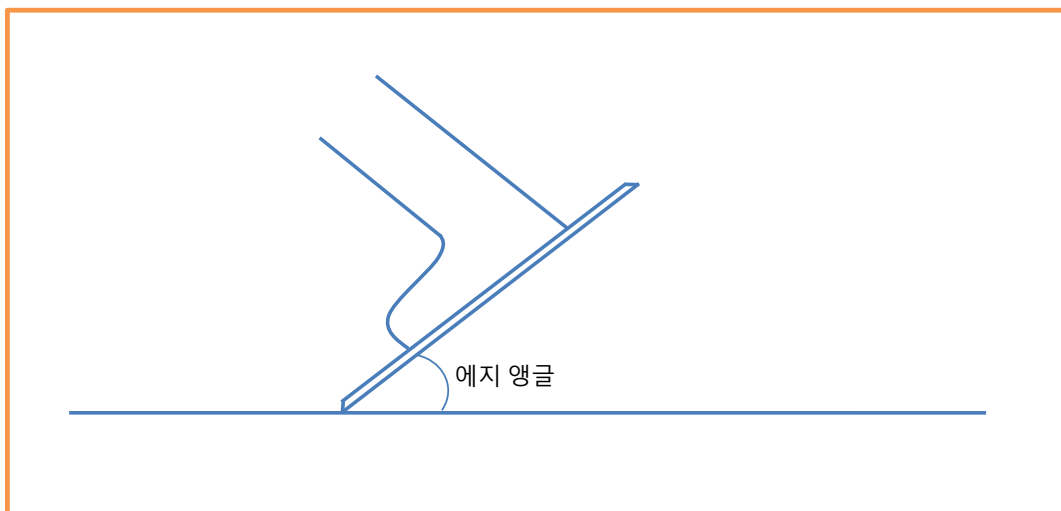
③ 토퍼클 : 힐버클 다음으로 결속한다.

※ 스트랩이 너무 길어서 단단하게 결속이 안되지 않는지 너무 짧아서 결속이 불편하지 않는지 그리고 스트랩이 중앙에 위치해 있는지 확인해야 한다.

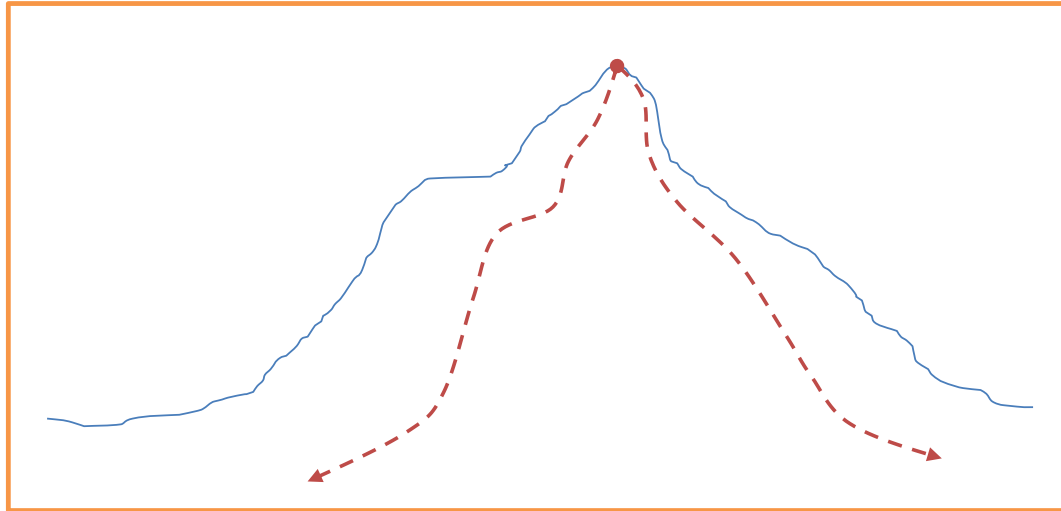
④. 앵글 디스크 : 바인딩과 플레이트의 각도를 결정짓고 메이커에 따라서 다르지만 간격을 조정하여 적합한 위치에 맞출 수 있도록 한다.



4) 에지앵글(Edge angle) : 설면과 스노보드 사이의 각도를 말한다.



- 5) 폴라인(Fall line) : 폴라인은 공을 굴렸을 때 그 공이 굴러갈 가상의 선이다.
 스노보드를 처음 접하는 초심자들은 슬로프 안전시설물(펜스)의 설치 방향이
 폴라인과 항상 일치한다고 착각하는 경향이 있다.
 (시작 지점에 따라서 각기 다른 방향을 가진다.)



- 6) 기본자세 : 모든 운동의 기본 자세와 유사하다. 긴장하지 않고 반응에 신속히 준비할 수 있는 관절이 조금씩 구부러져 있는 자세이다.
- ① 설명 : 발은 어깨 넓이로 벌리고 팔은 자연스럽게 측 정면으로 조금 벌리고, 발목, 무릎, 엉덩이 관절은 조금 구부리며 시선은 진행방향을 유지한다.
 - ② 지도 : 지나치게 경직되지 않고 자연스럽게 한다.
3. 레귤러, 구피 테스트 : 스키의 경우 정면으로 진행하는 운동이지만, 스노보드는 측면으로 진행하는 운동으로 각 개인이 선호하는 방향이 있다.

구 분	내 용
장 소	실내 또는 실외 소음이 적고 집중하기 좋은 장소
소요 시간	5분

- 1) 설명 : 좌측 발이 앞을 향하게 되면 레귤러(Regular), 우측 발이 앞을 향하게 되면 구피(Goffy)라고 칭한다.
 - 2) 비율 : 레귤러가 일반적으로 70 ~ 80% 가량의 비율이며, 구피는 20 ~ 30% 가량의 비율을 차지한다.
 - 3) 테스트 방법 (일반적으로 오른손잡이가 레귤러, 왼손잡이가 구피이지만 좀더 정확한 측정을 위해서 아래와 같은 테스트를 해본다.)
 - ① 10m 앞에 빙판이 있다고 상상했을 때 전력 질주 후 빙판위를 비끄러 진다고 상상할 때 어느쪽 발이 앞으로 향하는 것이 편한지 확인한다.
 - ② 권투 자세를 취하게 했을 때 왼쪽 발이 앞으로 나가는 자세와 오른쪽 발이 앞으로 나가는 자세 중 어떤 자세가 편한지 확인한다.
 - ③ 발을 좌, 우로 나란히 서 있게 한 후, 뒤에서 밀었을 때 중심을 잡기 위해서 어느쪽 발이 먼저 앞으로 나가는지 확인한다.
- ※ 조금만 노력하면, 스텐스는 언제든지 바꿀 수 있으며, 상급과정에서는 양쪽 방향을 자유 자재로 구사할 수 있게 연습해야 한다는 점을 설명한다.

4. 안전 교육 : 유도의 낙법과 유사하며 사고 예방을 위해서 필수적으로 익힐 수 있도록 한다.

구 분	내 용
장 소	평평한 설면
소요 시간	10분

- 1) 앞으로 넘어지는법 : 유도의 전방낙법과 유사하다. 팔을 편 상태에서 손바닥 부터 접촉하는 것은 위험하며, 손바닥과 전완부의 넓은 부분이 앞으로 미끄러지듯이 충격을 분산시킨다. 이 때 얼굴은 측면으로 돌려서 찰과상을 예방한다.
- 2) 뒤로 넘어지는 법 : 턱을 가슴 방향으로 당기고 넘어진 후 머리가 설면과 충돌하지 않도록 팽팽하게 유지한 후 엉덩이, 등, 팔 순으로 설면에 순차적으로 미끄러지듯이 구르며 충격을 분산한다.
- 3) 슬로프에서의 주의사항
 - ① 서행, 정지 : 슬로프 가장자리로 신속히 이동
 - ② 넘어졌을 때 : 2차 충돌 예방 차원에서 신속히 주위를 살피고 일어날 수 있도록 한다.
 - ③ 스노보드 거치 : 설면에 스노보드를 놓을 때는 스노보드가 미끄러져 내려가지 않도록 뒤집어서 슬로프 가장자리에 거치한다.

5. 장비 착, 탈법

구 분	내 용
장 소	평평한 설면
소요 시간	5분

- 1) 착용 : 부츠 바닥의 눈을 제거하고 눈 위에 앉은 상태에서 하이백과 부츠를 밀착하고 힐버클 ⇒ 토우버클 순으로 장착한다. (힐버클을 약하게 조인 후 부츠의 발가락 부분을 툭, 툭 치면 하이백의 전경각이 클 경우 밀착에 도움이 된다.)
- 2) 탈거 : 토우버클, 힐버클 순서에 상관없이 탈거하며 탈거 한 후 스노보드가 경사면으로 미끄러져서 내려가지 않도록 주의해야 한다.

6. 스케이팅(Skting) : 앞쪽 발에만 바인딩을 결속한후 이동한다.

구 분	내 용
장 소	평평한 설면
소요 시간	10분 이내

- 1) 토우사이드 스케이팅 : 일반적으로 많이 이용하며, 묶여있지 않은 발이 토우사이드 에지 앞쪽에서 추진력을 주는 역할을 한다. 토우사이드 에지는 눈에 밀착하고 힐사이드 에지 앵글을 조금 만들어 주는것이 원활한 스케이팅에 도움이 된다. 강사를 따라서 걷다가 조금 씩 속도를 올려서 뒤쪽 발을 뒷바인딩 앞쪽 플레이트 위에 놓을 수 있도록 한다.
- 2) 힐사이드 스케이팅 : 자유로운 발을 힐사이드 방향 눈 위에 놓고 추진해서 진행해 본다. 에지 감각을 익힐 수 있는 좋은 연습이다. 마찬가지로 속도를 얻어서 자유로운 발을 플레이트 위에 올려서 활주할 수 있도록 한다.
- 3) 앞쪽 발에 하중을 주는 연습 : 속도를 얻은 상태에서 활주중 하중을 최대한 앞쪽 발에 주는 연습을 한다. 몇번 해서 익숙해진 학생은 활주 중 앞쪽 발로만 지탱해서 앞으로 나가는 연습을 해본다.
(차후 비기너턴에서 스노보드 앞부분을 폴라인에 근접시키기 위해 체중을 앞으로 옮기는 중요한 연습이 될 수 있다.)

※ 스노보드가 속도를 얻으면 학생들은 본능적으로 체중을 뒷발 쪽으로 옮기게 되고 그 결과 컨트롤을 잃거나 넘어지는 경우가 많다. 강사의 지도를 믿고 본능적인 반응을 억제할 수 있도록 지도하는 것은 힘들면서도 정말 중요하다.

7. 클라이밍(Climbing) : 경사면을 올라가는 연습.

구 분	내 용
장 소	평평한 설면에서 이어진 완만한 경사면 (10도 이내)
소요 시간	클라이밍 + 직선활주 + 드레깅 = 20분

- 1) 설명 : 앞쪽 부츠를 바인딩과 결속한 상태에서 폴라인에 스노보드를 수직에 되게 유지한 상태에서 자유로운 발을 스노보드 앞쪽에 놓고 30cm 정도 씩 조금씩 걷는다. 이때 스노보드의 테일이 눈에 끌리지 않도록 테일 쪽을 더 위쪽으로 끌어 올릴 수 있도록 지도한다.
- 2) 주의점 : 클라이밍 이후 바로 직선 활주와 토, 힐사이드 드레깅 연습을 할 수 있게 너무 높이 올라가지 않도록 주의한다.

8. 직선 활주

구 분	내 용
장 소	평평한 설면에서 이어진 완만한 경사면 (10도 이내)
소요 시간	클라이밍 + 직선활주 + 드레깅 = 20분

- 1) 설명 : 활주 하기 전 스노보드를 폴라인과 수평을 유지할 수 있도록 한 후, 자유로운 발을 뒤쪽 바인딩 앞쪽에 올릴 수 있도록 하며, 강사가 자세를 잡을수 있도록 잡아주고 준비가 되면 활주 할 수 있도록 한다. 체중을 앞발 위에 놓을 수 있도록 한다.
- 2) 주의점 : 스노보드가 아래로 미끄러짐과 동시에 대부분의 학생들의 체중은 뒤쪽으로 이동하면서 컨트롤을 잃기 쉽다. 활주하는 스노보드 위에서도 계속해서 체중을 앞쪽에 둘 수 있도록 지도한다.

9. 토, 힐드레깅(Toe, Heel Dragging) : 안전한 리프트 하차를 위해서 필수적인 기술이다.

구 분	내 용
장 소	평평한 설면에서 이어진 완만한 경사면 (10도 이내)
소요 시간	클라이밍 + 직선활주 + 드레깅 = 20분

- 1) 토우 드레깅(Toe dragging) : 직선 활주가 익숙해지면, 스노보드를 폴라인과 수평으로 유지한 상태에서 부츠의 절반은 플레이트 위에, 절반은 플레이트 밖에 놓은 상태에서 직선활주를 시작하여 경사면이 끝나고 평지 부분에 다다랐을 때 부츠의 앞쪽 부분을 설면에 끌어서 저항에 의해서 스노보드가 회전하면서 정지 할수 있도록 한다.
(레귤러는 우회전, 구피는 좌회전이다.)
- 2) 힐 드레깅(Heel dragging) : 토우 드레깅과 반대로 부츠의 뒤꿈치 부분을 설면에 끌어서 회전하며 정지 할 수 있다. (레귤러는 좌회전, 구피는 우회전이다.)
- 3) 리프트 탑승 요령 : 리프트 탑승 전 교육하고, 탑승시에는 강사가 동승하여 도와줄 수 있도록 한다.
 - ㄱ. 승차 : 앞쪽 발에만 바인딩을 장착한 상태에서 스케이팅을 이용하여 승차 위치로 이동
⇒ 정확한 승차 위치에서 스노보드를 진행방향과 일치시킨다. ⇒ 뒤쪽에서 접근하는

체어리프트의 좌석위치를 확인한다. ⇒ 정확히 착석하며 스노보드는 계속 진행방향을 유지한다. ⇒ 안전바를 조심해서 내린다.

- ㄴ. 이동중 : 리프트 위에서는 가급적 불필요한 행동을 하지 않는다. 소지품이 떨어지지 않게 주의하고, 리프트 부속에 옷가지나, 소지품이 끼지 않도록 주의한다.
- ㄷ. 하차 : 리프트가 하차 장소에 다다르면 안전바를 올린다. ⇒ 몸을 옆으로 돌리면서 스노보드를 진행방향으로 맞춘다. ⇒ 하차 지점에 내리면 스케이팅과 드레킹을 이용하여, 신속히 하차지점을 벗어난다. 만일 넘어지게 된다면 회전하는 체어리프트와 뒤따라 오는 스키어와의 충돌을 주의하여 신속히 안전한 지점으로 이동한다.

※ 상체 회전은 드레킹 연습 시 자연스러운 회전에 도움이 된다.

10. 신호 훈련 : 수강자가 양발을 스노보드에 고정하기 전 강사와 학생 사이에 짧은 신호로 중요한 동작을 이끌어 내는 훈련으로 향후 턴을 배우는 과정에도 아주 유용하게 사용된다.

구 분	내 용
장 소	평평한 사면
소요 시간	5분

- 1) 준비 : "준비"라는 구령에 기본자세를 취한다.
- 2) 왼발 : "왼발"이라는 구령에 체중을 왼발 쪽으로 이동시킨다. 앞쪽 다리에 힘을 주는것이 아니라 머리부터 골반까지 앞발 위에 놓일 수 있도록 자세를 취하게 한다.
- 3) 오른발 : "오른발"이라는 구령에 체중을 오른발 쪽으로 이동시킨다.
- 4) 토우(Toe) : "토우" 라는 구령에 발가락 부분을 설면에 밀착하고, 뒤꿈치를 들어올린다.
- 5) 힐(Heel) : "힐"이라는 구령에 뒤꿈치 부분을 설면에 밀착하고, 발가락 부분을 들어올린다.

11. 사이드 슬리핑 : 처음으로 양발을 스노보드에 고정한 후 행하는 연습이다. 앞을 바라보는 힐 사이드 사이드 슬리핑을 먼저 시작한다. 사이드 슬리핑 부터는 리프트를 탑승하고 배우는 것이 효율적이며 학습 속도가 빠르다.

※ 식빵(설면)에 나이프(스노보드)로 버터를 바르는 이미지를 상상하게 하면 처음 접하는 학생들이 이해하기 쉽다.

구 분	내 용
장 소	완만한 경사면 (10도 이내)
소요 시간	60분

- 1) 힐사이드 사이드 슬리핑(Heel side sideslipping)
 - ① 자세 : 기본자세를 유지하고, 시선을 진행방향으로 유지한다.
 - ② 스노보드 : 폴라인과 직각을 유지하고, 설면에서 정지 또는 이동할 수 있는 적당한 에지앵글을 유지한다.
 - ③ 하중 분배 : 좌, 우 균등하게 분배하되 불규칙한 설면 저항에 따라서 한쪽이 아래쪽으로 내려가면 반대 방향으로 체중을 옮길 수 있게한다. ("왼발", "오른발" 구령을 이용한다.) 계속해서 폴라인에 수직을 유지하면서 내려 올 수 있게 지도한다.
 - ④ 에지앵글 : 최초 설면에서 정지한 상태를 유지할 수 있게 충분한 에지앵글을 유지하다가 출발과 함께 에지앵글을 낮춰서 미끄러지듯이 내려갈 수 있도록 한다. 에지앵글을 높이면 감속 또는 정지가 가능하고, 낮추면 가속이 가능하다. 중요한 점은 에지앵글이 0도에 가까워지면 반대편 에지가 설면에 걸리면서 심하게 넘어질 수 있는 점을 강조한다.
 - ⑤ 보조 : 일어서거나 출발이 어려운 경우 강사가 잡아서 도와줄 수 있도록 한다.
- ※ 하이백의 앞기울기가 너무 부족하면 에지 앵글을 만들어 낼 수 없어서 정상적인 자세로는

만들 수 없는 예지 앵글을 허리를 구부리고 무릎을 펴서 만드는 경우가 많다. 강사는 학생들의 장비가 정확하게 세팅되어 있는지 세심히 살펴야 한다.

2) 토후 사이드 사이드 슬리핑(Toe side sideslipping)

- ① 자세 : 기본자세를 유지하고, 시선은 전방을 유지하되 뒤쪽으로 이동하는 만큼 한번씩 후방을 확인해야 한다. (뒤돌아 보는 방향에 따라서 왼쪽으로 고개를 돌리면 스노보드가 시계 반대 방향으로 회전하려고 하고, 우측으로 돌리면 스노보드는 시계방향으로 회전 하려고 한다. 이러한 속성을 잘 이용하면 학생들이 원하는 방향으로 내려오는데 도움이 될 수 있고 향후 턴 도입 시 상체 로테이션과도 유사하다.)
- ② 스노보드 : 폴라인과 직각을 유지하고, 설면에서 정지 또는 이동할 수 있는 적당한 예지앵글을 유지한다.
- ③ 하중 분배 : 힐사이드 사이드 슬리핑과 동일하며 체중이동과 함께 수평을 맞추지 못하고 한쪽으로 내려가는 방향 반대로 고개를 돌리면 생각보다 쉽게 수평을 맞출 수 있다.
- ④ 예지앵글 : 힐사이드 사이드 슬리핑과 동일하며, 반대편 예지 앵글을 이용하는 것만 다르다.
- ⑤ 보조 : 뒤로 넘어지는 공포와 벌을 받는것과 같은 동작을 취하는 이유로 학생들이 힘들어하는 만큼 자신감을 잃지 않도록 슬로프 위쪽에서 손을 잡아주면서, 예지앵글의 상태나 하중이동에 대해서 계속해서 지도하는것이 좋다.

※ 장시간 한쪽 방향 사이드 슬리핑은 굉장히 힘들 수 있어서 상황에 따라 안전한 위치에서 휴식을 취할 수 있도록 하고, 토후 사이드, 힐 사이드 양쪽 다 익숙해지게 지도한다. 또한 학생들은 넘어지지 않기 위해서 예지 앵글을 확인하기 위해서 계속해서 아래를 쳐다보는 경향이 있는데, 발 밑의 감각으로 예지 앵글을 느낄 수 있게 지도한다.

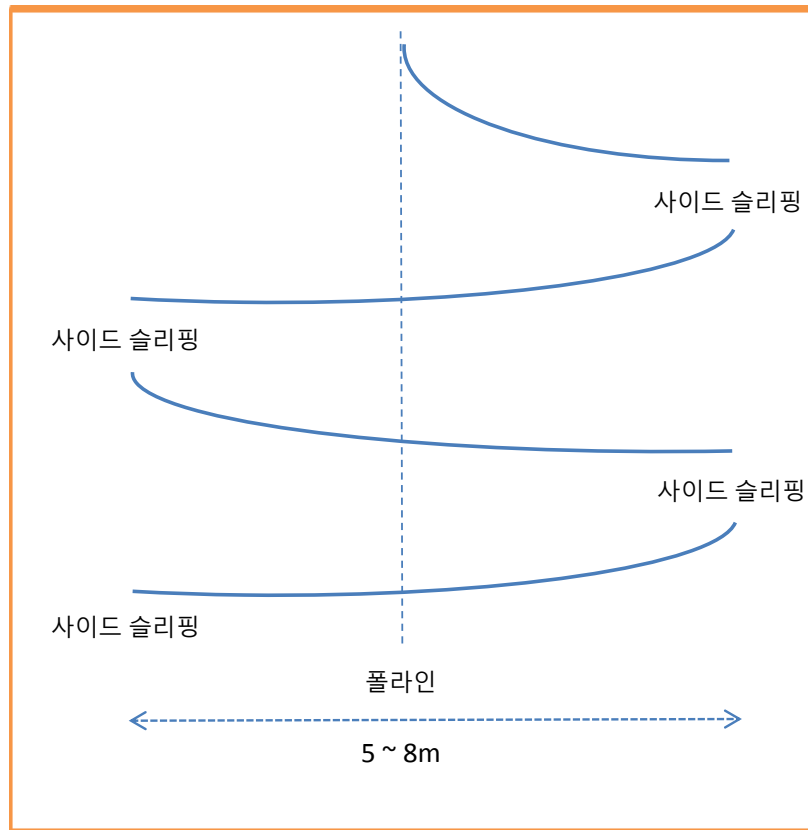
12. 팬듈럼(Pendulum) : 시계추나, 낙엽이 좌우로 흔들리는 형상을 생각하면 간단하다. 이미 학생들은 불규칙한 설면과 하중에 균형을 맞추기 위해서 좌, 우로 내려가는 경험을 해봤다. 다른 점이 있다면 이번에는 인위적으로 좌, 우 균형을 무너뜨리는 훈련이라는 것이다. 하중 이동에 의해서 하중이 가해진 쪽이 슬로프 아래쪽으로 내려가는 상황을 경험하는 동시에 미세한 예지 앵글 컨트롤에 의한 속도 조절을 체득하게 된다.

구 분	내 용
장 소	완만한 경사면 (10도 이내)
폭	5 ~ 8m
소요 시간	30분

1) 힐사이드 팬듈럼(Heel side Pendulum)

- ① 자세 : 기본자세를 유지하며 좌측으로 이동 할 때는 좌측을, 우측으로 이동할 때는 우측으로 시선을 둘 수 있도록 한다.
- ② 이동폭 : 5~8m 폭 이내에서 좌, 우로 이동한다.
- ③ 하중이동 표현 : 하중이동 시범을 보일 때는 과장하거나, 손동작을 통해서 하중이동을 시각적으로 강조하는것은 유용한 방법이다.
- ④ 자세제어 : 좌, 우 이동시 중간에는 짧게 사이드 슬리핑을 넣어서 중심을 잡은 후 다음 방향으로 이동한다.
- ⑤ 안전 : 슬로프를 측면으로 가로지르기 때문에 이동 전, 중 위험 요소가 없는지 주의한다.

- 2) 토후 사이드 팬듈럼(Toe side Pendulum) : 힐사이드와 바라보는 방향만 반대로 바뀌며 나머지는 동일하며, 사이드 슬리핑에서 보다 더 적극적으로 시선처리를 이용할 수 있고 장시간 연습 시 동일한 근육에 계속해서 피로가 쌓여서 중간 중간 적절히 휴식을 넣어 주는것이 중요하다.



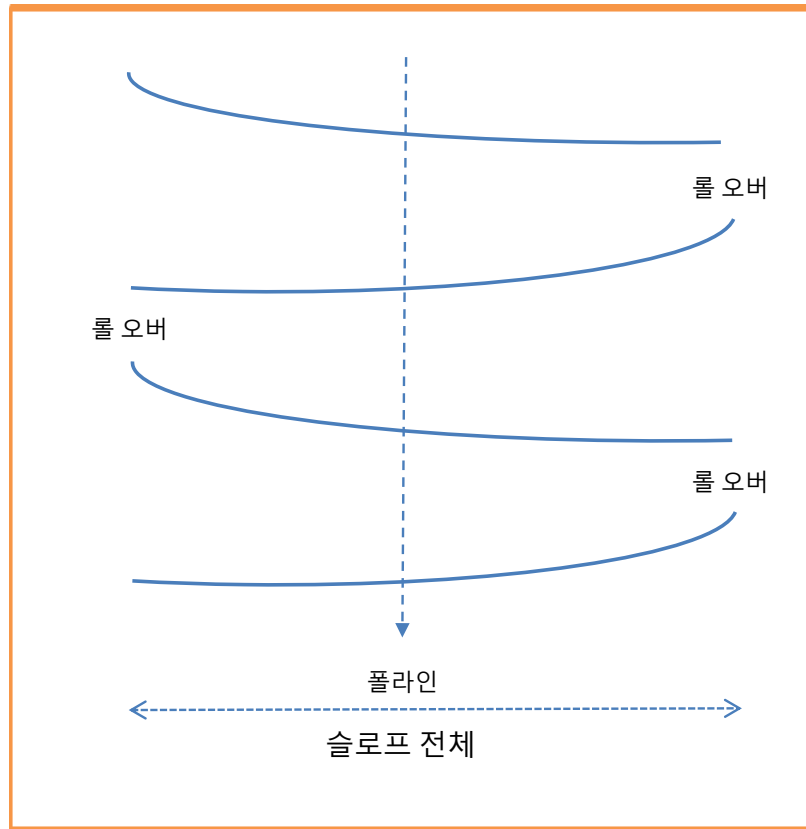
* 팬듈럼 이동 패턴 (토우 사이드, 힐 사이드 동일)

13. 트레버스(Traverse) : 팬듈럼과 유사하지만 차이점이 있다면, 이제부터는 레굴러는 왼쪽, 구피는 오른쪽 방향 즉 앞으로 이동하는 것이다. 그리고 슬로프를 횡단하는 속도도 빠르고 한쪽 이동이 끝난 후에는 다음 방향 이동을 위해서 제자리에서 스노보드를 뒤집어 주는 롤오버(Roll over) 동작을 취한 후 반대 방향으로 이동한다.

구 분	내 용
장 소	완만한 경사면 (10도 이내)
폭	슬로프 전체 사용
소요 시간	30분

- ① 자세 : 동일한 준비자세이며 시선은 이동할 반대편 슬로프 방향을 향한다.
- ② 하중 이동 : 최초 정지상태의 좌, 우 동일한 하중에서 앞쪽 발에 하중을 옮기게 되면 스노보드는 미끄러지듯이 측면으로 이동하게 되며 이때에도 계속해서 일정 부분 체중을 앞발에 많이 배분한다. 체중 배분 정도를 많이하면 많이 할 수록 속도는 빨라지며, 슬로프 반대편에 도달하게 되면 서서히 체중을 동일하게 재분배하며 정지한다.
- ③ 롤오버(Roll over) : 설면에 몸을 기대고 있는 상태에서 스노보드를 뒤집는 기술이다.
- ④ 안전 : 슬로프를 측면으로 가로지르기 때문에 이동 전, 중 위험 요소가 없는지 주의한다.

※ 상황에 따라서 팬듈럼을 연습 한 후 트레버스는 생략하는 경우가 많은데, 학생에 따라서 모든 단계를 밟아야 하는 상황이라면 트레버스를 하나의 추가 연습과제로 활용한다.



* 트레버스의 이동 패턴

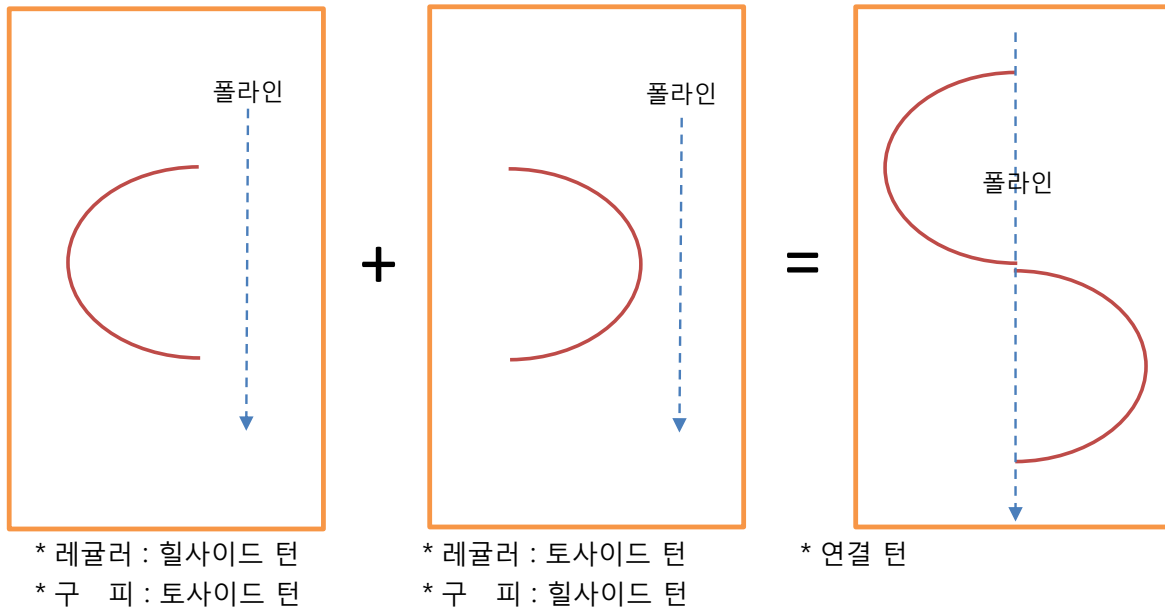
14. 비기너턴(Beginner turn) : 비기너턴은 처음으로 설면 위에서 반대 방향으로 에지를 전환하는 상황으로, 성공적인 에지전환에 그 목표를 두고 이루어져야 한다. 이 과정을 통해서 학생들은 수없이 많이 넘어져야 하는데, 결정적인 강사의 지도에 의해서 거의 넘어지지 않게 하면서 가르칠 수 있다면 그것보다 훌륭한 교수법은 없을것이다. 많은 입문자들이 턴 과정에서 심하게 넘어진 공포를 극복하지 못하고, 스노보드를 포기하는 상황은 너무나도 안타까운 일이다. 턴을 할 수 있다는 것은 내가 가고 싶은 방향으로 갈 수 있고, 속도를 제어 할 수 있는 배우는 사람에게는 너무나도 즐거운 순간이며, 지금까지 해온 연습의 목적이 턴의 성공에 있다고 해도 과언이 아니다. 강사는 모든 노력을 기울여 넘어지는 횟수를 줄이고 학생이 스스로 방향전환을 해 나갈 수 있도록 최선을 다해야 할것이다.

구 분	내 용
장 소	완만한 경사면 (10도 이내)
폭	5 ~ 10m
소요 시간	60분

- 1) 수행 순서 : 사이드 슬라이핑 ⇒ 앞쪽 다리로 체중 이동 ⇒ 스노보드 중심축이 폴라인 근접 (속도 증가) ⇒ 체중을 계속해서 앞쪽 다리에 남겨둔 상태에서 에지앵글 해제 ⇒ 반대편 에지앵글 증대 ⇒ 상체 로테이션 ⇒ 반대 방향으로 턴 ⇒ 속도, 회전 제어 ⇒ 사이드 슬라이핑 ⇒ 반복

※ 에지앵글을 해제하는것은 수동변속기에 비유하면 중립위치와 동일하며, 중립위치에서는 전진, 후진이 자유롭게 선택할 수 있는것처럼 스노보드에서 에지앵글을 완전히 해제한 상태에서는 톱사이드, 힐사이드 어떠한 방향으로 전환이 가능한 점을 이해시킨다.

- 2) 턴의 종류 : 비기너턴에서의 턴은 힐사이드 턴과 토우 사이드 턴 두가지가 있다.
두가지 턴을 완성했을 때 비로서 하나의 S자 형태를 가진 "턴"을 구사할 수 있는것이다.
한쪽 턴이 불완전하다면 자연스럽게 S자를 그리는것은 불가능하며 부족한 부분을 집중적으로 연습해야 한다.



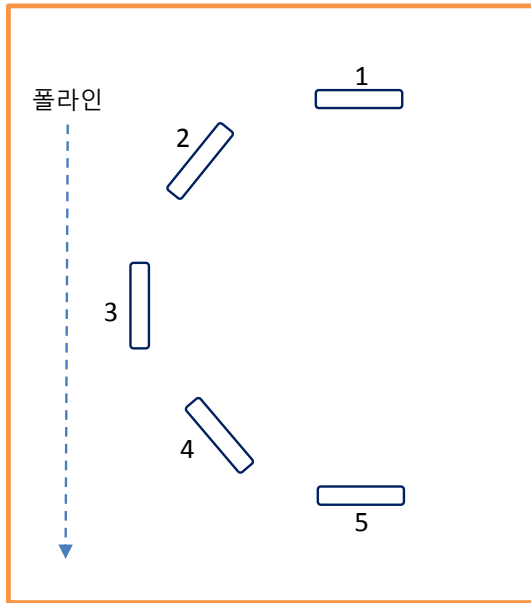
- 3) 하중이동 : 턴을 수행하는 과정 속에서 끝 없는 하중 이동이 이루어진다. 스노보드를 폴라인으로 떨어뜨리기 위해서 앞으로 이동된 하중은 계속해서 앞으로 유지하다가 에지 전환이 이루어진 순간 반반으로 맞춰서 균형을 유지하게 된다. 하중이동은 턴의 유형, 설질, 경사도에 따라서 큰 차이를 보일 수 있다.

- 4) 에지 전환 : 에지 앵글이 0도에 도달하는 순간에 이루어질 경우 전환은 부드럽게 이루어지고, 반대편 에지가 설면에 걸리거나하는 위험한 상황을 연출하지 않는다.

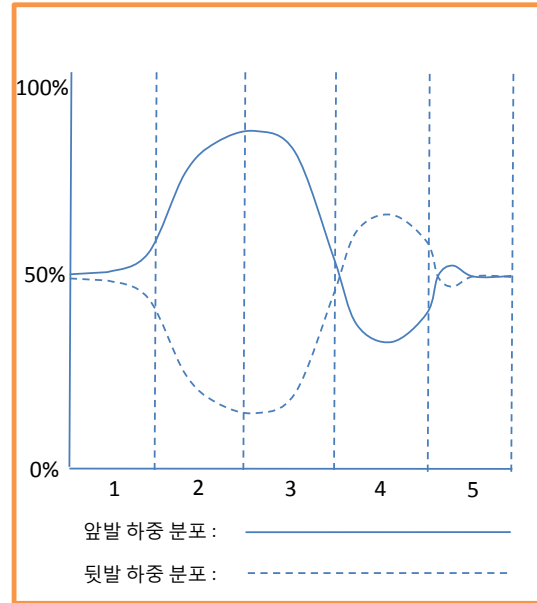
5) 구간별 분석

- ① 1구간 : 사이드슬리핑으로 균형 유지 (최대한 천천히 이동)
- ② 2구간 : 에지앵글을 유지한 상태에서 체중을 앞쪽 다리로 이동하여 폴라인에 접근 (속도가 증가하더라도 계속해서 체중을 앞쪽 다리에 유지하여야 완전히 폴라인에 진입할 수 있는데, 체중이 다시 뒤쪽으로 이동하게 되면 컨트롤을 잃게 된다.)
- ③ 3구간 : 체중은 계속해서 앞으로 유지하고, 폴라인과 수평이 된 상황에서 에지 앵글을 줄여서 0도로 만들어 에지전환과 상체 로테이션을 시작한다. (체중이 충분히 앞으로 있다면 폴라인에 진입하기 전에 에지앵글을 0도로 만들어도 반대편 에지가 걸림 없이 에지 전환이 가능하며, 폴라인과 수평을 이루는 시간은 최소화 하여 속도가 너무 붙지 않도록 주의한다.)
- ④ 4구간 : 반대방향 에지로 전환이 성공적으로 이루어지면 신속히 체중을 뒤쪽 방향으로 이동하여 속도를 제어할 수 있도록한다.
- ⑤ 5구간 : 회전하는 관성에 의하여 오버스핀 하지 않도록 좌, 우 체중 균형을 잘 맞추고 사이드 슬리핑으로 마무리한다.

※ 비기너턴은 처음으로 시도 하는 에지 전환의 성공에 그 목적이 있고, 에지 전환동작 외에는 사이드 슬리핑의 연속으로 봐야하며, S자 형태의 흐름을 요구하는것은 무리한 주문이며, 넘어지지 않고 기본자세를 유지하면서 에지 전환을 성공시키는데 집중해야 한다. (신호훈련 내용을 적극적으로 활용하면 효율적인 지도에 도움이 된다.)



* 턴 구간 표현 (1 ~ 5구간)



* 턴 구간별 앞, 뒤 하중 분포 변화표

15. 너비스턴 (Novice Turn) : 비기너턴과의 차이점은 업(Up)을 이용한 감압, 다운(Down)을 이용한 가압을 추가한 것

구 분	내 용
장 소	완만한 경사면 (10도 이내)
폭	10 ~ 20m

- 1) 압력 조절 : 체중을 앞으로 이동하여 스노보드를 폴라인에 접근 시키고 업(Up) 동작을 통해서 감압이 되는 순간 상체 로테이션으로 턴을 유도한다.
- 2) 로테이션 : 비기너턴과 마찬가지로 로테이션을 이용해서 회전을 이끌어 낸다.
- 3) 에지 컨트롤 : 다운 동작을 통해서 비기너턴 보다는 높은 에지 앵글을 사용할 수 있게되며, 에지 전환에 소요되는 시간도 대폭 줄어든다.
- 4) 타이밍 : 에지 전환의 타이밍이 비기너턴이 폴라인 진입 후라면, 너비스턴은 폴라인 진입 전 에지 전환이 이루어질 수 있다.
- 5) 원심력 : 비기너턴이 연결된 사이드 슬리핑 이라면 너비스턴부터는 원심력이 증가되고 증가된 원심력으로 턴 전반을 통한 가압이 더욱 용이해진다. 좌, 우로 좀더 다이내믹하게 움직인다.

16. 인터미디에잇턴 (Intermediate Turn) : 너비스턴과의 가장 큰 차이점은 회전을 위해서 더 이상 로테이션에 의존하지 않는 점이다.

- 1) 압력 조절 : 너비스턴 보다 더욱 적극적인 상, 하 운동으로 턴을 수행한다.
- 2) 에지 컨트롤 : 너비스턴 보다 더욱 높은 에지 앵글을 사용하게 되며, 에지 전환 속도도 더 빨라진다.
- 3) 타이밍 : 에지 전환 타이밍이 너비스턴 보다 더욱 빨라지며, 턴이 더욱 리드미컬해진다.
- 4) 원심력 : 턴의 전반적인 속도가 향상되며, 턴을 유지할 수 있는 한계 속도가 높아지면서 원심력은 더욱 커지고 턴 과정에서 가압이 더욱 쉬워진다.

17. 어드벤스드 슬라이딩턴 (Advanced Sliding Turn)

- 1) 압력 조절 : 인터미디에잇 턴 보다 더욱 적극적인 상, 하 운동으로 턴을 수행한다.
- 2) 에지 컨트롤 : 인터미디에잇턴 보다 더욱 높은 에지 앵글을 사용하게 되며, 에지 전환

속도가 더 빨라진다.

- 3) 타이밍 : 에지 전환 타이밍이 인터미디에잇턴 보다 더욱 빨라지며, 턴이 더욱 리드미컬해진다.
- 4) 원심력 : 턴의 전반적이 속도가 향상되며, 턴을 유지할 수 있는 한계 속도가 높아지면서 원심력은 더욱 커지고 턴의 가압이 더 쉬워진다.

14. 카빙턴 (Carving Turn) : 슬라이딩턴(Sliding Turn)과의 반대 개념으로 라이딩 하고 지나간 흔적은 면의 형태가 아니라 선의 형태로 나타나게 되는 턴이다.

- 1) 속도 : 일반적으로 저속 보다는 중속 이상에서 구사하기 원활하다.
- 2) 압력 조절 : 슬라이딩 턴에 비해서 턴 수행 중 뒤쪽 발에 하중을 많이 둔 상태로 진행한다.
- 3) 에지 컨트롤 : 큰 에지 앵글을 사용하고, 설면에 남기는 흔적의 깊이도 깊다.
- 4) 타이밍 : 에지 전환은 순간적으로 이루어진다.
- 5) 원심력 : 높은 원심력이 발생하며, 이를 활용해서 계속해서 가압해 나갈 수 있다.
- 6) 기본자세 : 앵글레이션 (Angulation)을 적극적으로 활용한다.

15. 다운 언웨이딩턴 (Down Unweighting) : 일반적인 업 언웨이딩 (Up Unweighting) 과 반대로 다운 동작 초기에 발생하는 감압을 이용하여 에지 전환을 행하는 것이다.

- 1) 압력 조절 : 온몸의 관절을 이용하여 적극적인 굴신운동으로 압력을 통제한다.
- 2) 활용 : 설면이 고르지 않은 모글이나 압력 변화가 큰 하프파이프, 파크 등에서 특히 유용

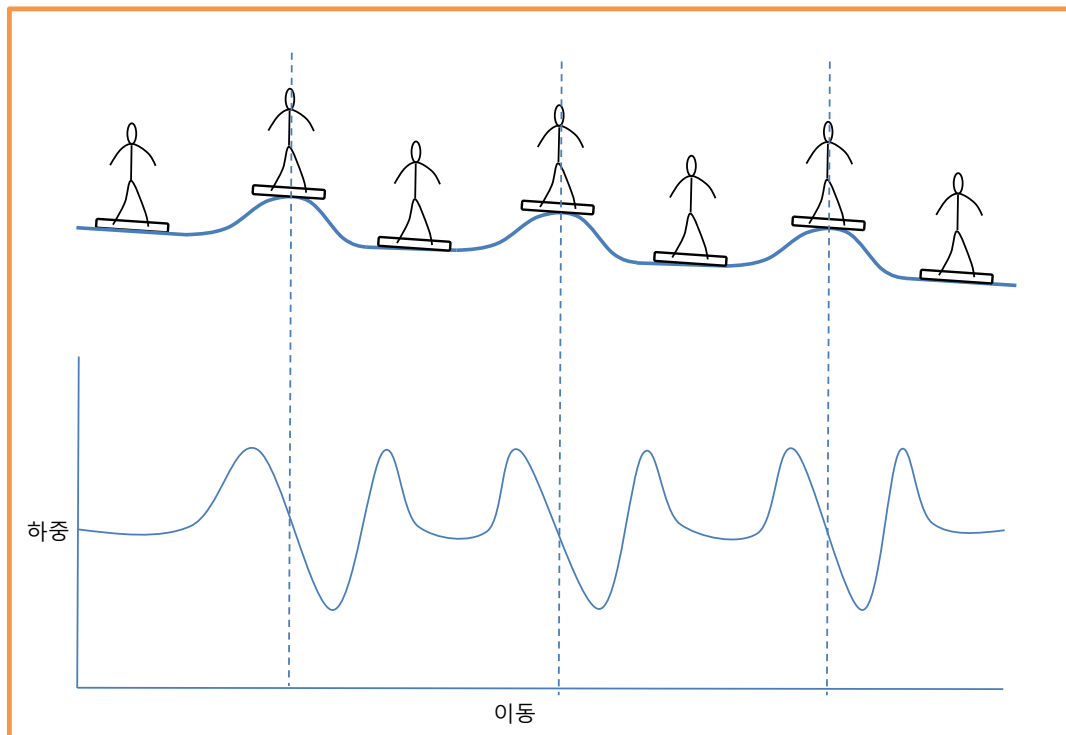
16. 모글라이딩 (Mogul Riding) : 다운 언웨이딩턴의 정수이며 훌륭한 훈련종목이다.

- 1) 압력 조절 : 모글 라이딩에서 가장 중요한 기술적 요소이며, 압력 조절의 목표는 "일정한 압력의 유지" 이다. 흔히 자동차의 완충장치, 또는 충격흡수장치에 비교하지만 이보다 더욱 진보된 형태의 움직임이다.

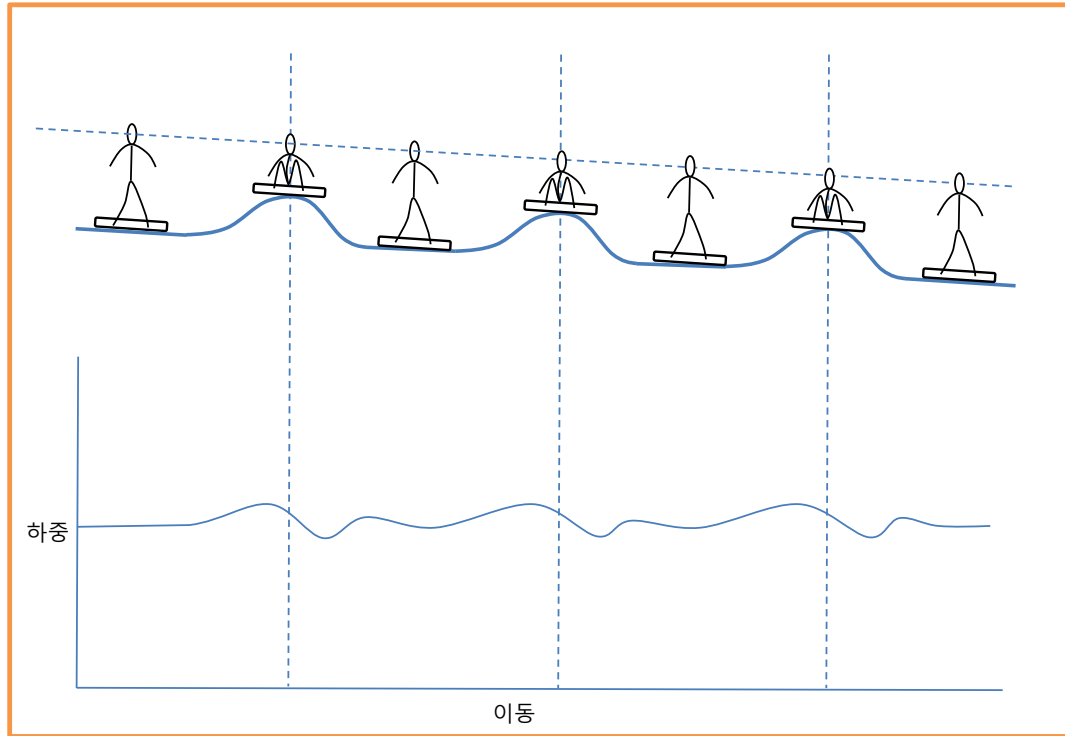
① 관절의 움직임을 제한하고 이동 시

ㄱ. 머리의 움직임을 유심히 보면 설면의 형태 그대로 위, 아래로 움직인다.

ㄴ. 압력이 급격하게 변화하며 속도가 높아지거나, 모글이 더욱 커지면 스노보드는 통제를 상실하고 공중에 떠오르며, 속도, 방향 제어가 곤란해진다.



- ② 관절의 움직임을 적극 활용하며 이동 시
- ㄱ. 머리의 상, 하 움직임을 최소화한다.
 - ㄴ. 발목, 무릎, 골반 관절을 최대한 펼치거나 좁혀서 충격에 대비한다.
 - ㄷ. 좌, 우다리를 독립적으로 움직여서 설면의 변화에 능동적으로 대응한다.
 - ㄹ. 일정한 압력을 유지함으로써 울퉁불퉁한 설면에서 스노보드의 컨트롤을 유지



2) 에지 컨트롤

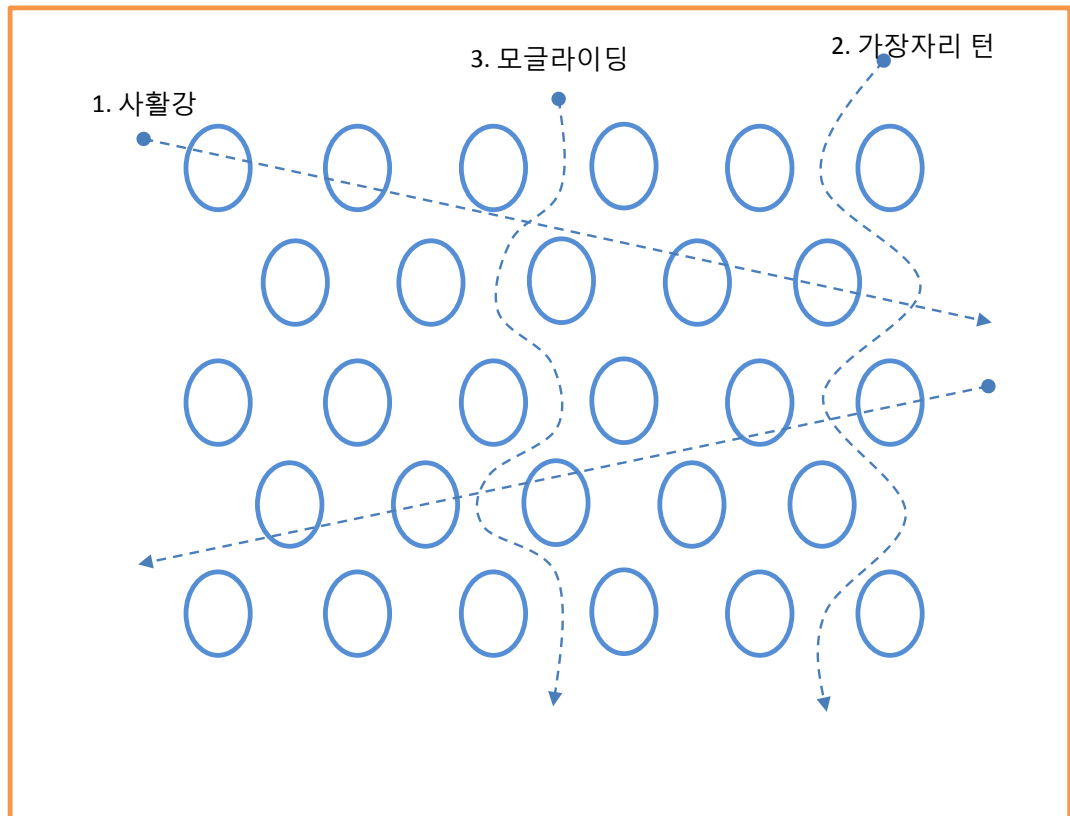
- ① 모글을 올라갈 때 : 에지를 어느방향도 세우지 않은 중립 상태로 진입
- ② 모글 내려갈 때 : 방향을 정하여 회전과 동시에 에지 앵글을 높인다.

3) 로테이션 : 인위적인 로테이션이 아니라 회전에 의한 코일링(Coiling) 발생

- ① 시선과 상체는 폴라인에 고정하며 스노보드가 회전할 때 마다 상, 하체 사이에 꼬임이 발생한다.
- ② 회전 방향을 전환하는 시점에 몸통의 꼬임이 해제된다.

4) 연습방법 : 순차적인 방향으로 연습

- ① 사활강 : 턴이 없이 적당한 속도로 울퉁불퉁한 모글면의 충격을 관절 움직임으로 상쇄하여 익숙하게 한다.
- ② 가장자리 턴 : 모글 좌, 우측 가장자리에서 연습한다. 좌, 우측 골고루 연습하여 힐사이드, 토투 사이드 전부 익숙하게 한다.
- ③ 모글라이딩 : 본격적으로 모글라인 중앙에서 폴라인 방향 모글라이딩을 연습한다. 익숙해지면, 더 높은 속도로 진행한다. 인공적, 규칙적으로 조성된 모글에서 연습을 수행한 후 자연적으로 형성된 모글에도 도전하며 순간적인 판단과 스노보드의 컨트롤을 극대화 시켜본다.



III. 기술 개념

1. 폴라인 (Fall line) : 폴라인은 설면과 중력 방향이 일치하는 가상의 선을 말하며 정확하지는 않지만 쉽게 표현하자면, 물을 부었을 경우 물이 흘러갈 방향, 또는 공을 굴렸을 때 굴러갈 방향이다. 일반적으로 슬로프 가장자리에 설치되어 있는 안전망의 방향은 폴라인 방향이지만 경우에 따라서는 상당한 차이가 있는 경우가 있는데, 초보자들이 폴라인의 개념을 모를 경우 연습과제 수행에 차질이 있는 경우도 있다.

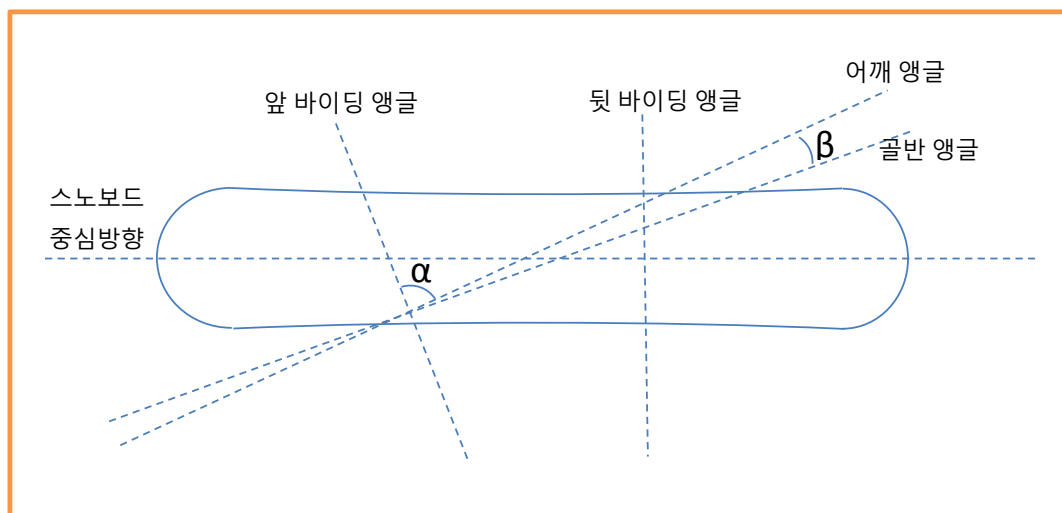
2. 하중(체중) 이동

- 1) 하중이동 방향 : 앞, 뒤, 좌, 우 방향의 배분으로 이해할 수 있다.
- 2) 하중 이동 방법 : 하중이동, 또는 체중이동에 대한 설명 시 흔히 잘못 설명하는 경우는 "힘을 주세요." 라는 표현이다. 힘을 주는 것과 체중을 옮기는 것은 수강생들이 받아들일 때 완전히 다른 의미이며, 체중이동은 상체와 하체를 연결하는 골반이 전반적으로 좌측, 우측, 앞 또는 뒤로 이동했을 때 정확히 이루어질 수 있다.

3. 기본 자세 : 스노보드의 기본 자세는 스노보드가 도입된 이후 계속해서 변화하고 있으며, 어떠한 자세가 정답이라고 말하기가 모호한 경우가 있다. 하지만 우리가 일관적으로 추구해야 할 대원칙은 아래와 같다.

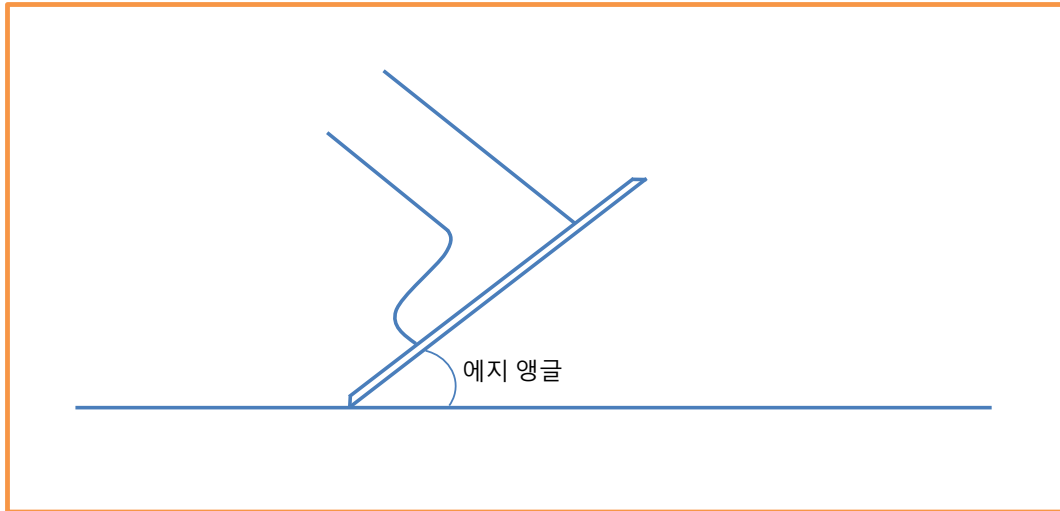
- 1) 목적 : 모든 운동과 마찬가지로 빠르게 반응할 수 있는 자세로 권투선수의 기본자세나 테니스 선수의 준비자세 등 근본적인 목적은 같다.
- 2) 머리 : 머리의 위치는 시선의 방향과 직접적인 연관이 있다. 진행하고 있는 방향 또는 진행할 방향으로의 시선처리에 따라서 머리는 자연스럽게 따라서 움직이고 머리와 상체를 연결하는 목은 인체에서 부피대비 큰 질량을 가지고 있는 머리의 무게를 아래쪽으로 전달 할 수 있게 수직방향으로 유지한다.

- 3) 상체 : 상체의 척추는 턴동작, 점프동작의 중력과 충격을 감당할 수 있게 역도선수가 역기를 들어올리기 위하여 척추를 단단히 유지하고 있는 상황과 같다. 하중이 머리, 척추, 골반, 하체를 통해서 스노보드로 직접적으로 연결시키는 역할을 한다.
- 4) 팔 : 팔의 형태와 심지어 손의 모양까지 과도하게 인위적으로 제한하며 잘못 지도하는 경우가 많다. 팔과 손은 지나치게 경직되어 있지 않고, 턴이나 기술을 준비하고, 점프, 턴, 급작스런 상황에 대처할 수 있는 외줄타기 묘기를 하는 사람의 장대와의 같은 역할을 할 수 있다. 다만 턴의 전체 과정에서 반복적으로 팔이나 손의 움직임에 의존해서 턴을 구사하는 경우는 팔의 움직임을 제한할 필요가 있다.
- 5) 골반 : 스노보드 도입기에 팔과 골반을 진행방향으로 향하게 하는 자세를 정석으로 받아들이다가 90년대 후반까지 골반을 스노보드 플레이트와 평행이되게 인위적으로 제한하는 이른바 "카우보이 스텐스"가 유행한 적이 있었다. 골반의 정면이 향하는 방향은 어깨의 각도와 스텐스 앵글과 결부되어 중요한 의미를 가진다.
- 6) 무릎 : 골반의 방향과 마찬가지로 스노보드 도입기에는 좌, 우 무릎을 서로 밀착하는 자세가 정석으로 받아들여지다가, 이후 무릎을 벌리고 정면에서 바라봤을 때 중력 방향에 정강이가 수직으로 유지 되게 강조하는 자세가 유행한 경우도 있다. 초기 무릎을 밀착하는 자세의 이유중 하나가 플레이트의 캠버를 인위적으로 휘거나 펴게 해서 턴을 돕는다는 발상이었는데, 완전히 잘못된 개념이었으며, 오히려 무릎은 적당한 간격을 유지하는것이 맞다.
- 7) 발 : 발의 위치는 플레이트 위에 고정되어 있는 바인딩의 각도에 의해 결정되며, 이 각도를 "스텐스 앵글" 이라고 지칭하며, 양발의 간격을 "스텐스 폭"이라 지칭한다. 스텐스 앵글은 모든 사람들의 걸음걸이가 다르듯 자신에게 편한 스텐스가 존재하며 일반적으로 팔자 걸음을 걷는 사람은 좌, 우 스텐스 앵글 차이를 조금 더 크게 가져가는 것이 더 효율적이다. 스텐스 폭과 앞발의 스텐스 앵글은 지향하는 라이딩 스타일에 따라서, 프리스타일의 경우는 낮은 앵글과 넓은 스텐스, 알파인의 경우는 높은 앵글과 좁은 스텐스를 가진다.
- 8) 자세 정렬 : 아래 도표에 표현된 α 값은 앞바이딩 중심축과 어깨 사이의 각도를 표현한 것으로 라이딩 도중 어떻게 변화하는지 관심을 가질 필요가 있다.
카빙턴의 경우 α 값의 변화가 적어야 하고, 모글라이딩의 경우는 규칙적으로 값이 증감해야 할 것이며, 파크라이딩에서는 그값이 크게 요동칠 것이다.
 α 값은 어깨의 각도와 골반의 각도 차이를 나타내며 개인적인 편차가 상당할 수 있으나, 자신의 β 값이 어느정도인지 인지할 필요가 있다.
일반적인 라이딩에서 α 값, β 값이 지나치게 요동친다면 규칙적으로 카운터 로테이션에 의존해서 라이딩을 하고 있을 가능성이 높다.



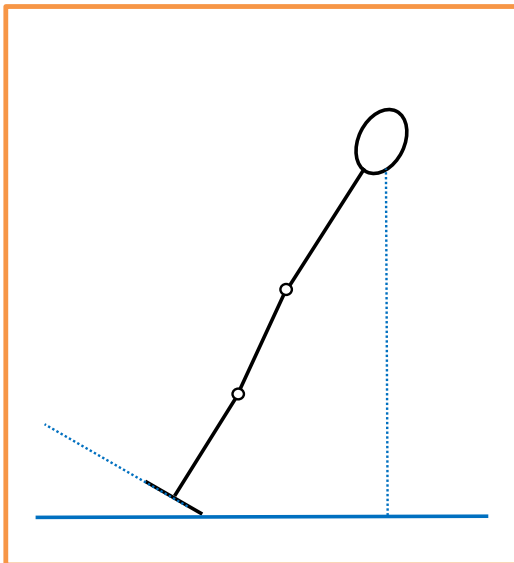
4. 에지 앵글

- 1) 에지 앵글 : 에지앵글은 설면과 스노보드의 면 사이의 각도를 말한다. 에지 앵글이 클수록 턴의 크기가 작아지며 카빙턴을 위해서는 높은 에지 앵글을 필요로 한다.

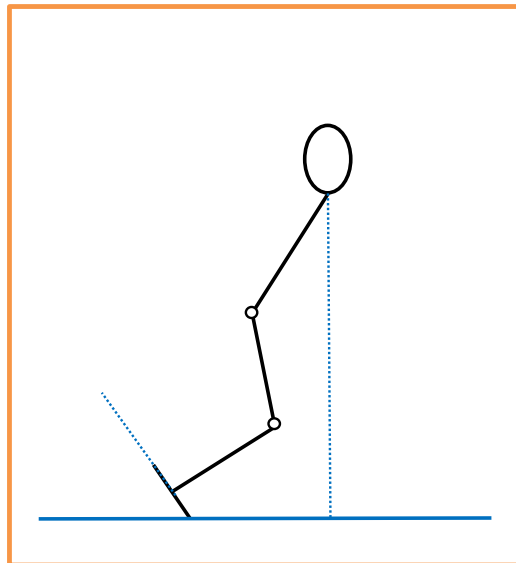


2) 에지 앵글을 만드는 자세

- ① 기울기 만으로 만들기 : 저속이나, 설면 상태가 양호한 상황에서는 큰 문제 없이 스노보드를 통제할 수 있지만, 고속, 압설의 상황에서는 컨트롤을 잃기 쉽다. (모터사이클 기술에 비유하자면 린위드와 같다.)



* 기울기 : 에지 앵글이 낮고, 무게 중심은 높으며 지탱점에서 멀리 떨어져 있다. 턴의 한계치가 낮다.



* 기울기+앵글레이션 : 에지 앵글은 높아지고, 낮고 가까운 무게 중심으로 턴의 한계치가 높아진다.

- ② 기울기 + 앵글레이션으로 만들기 : 기울기 만으로 보다 더 큰 에지 앵글을 만들 수 있고, 머리와 상체가 스노보드 가까이 접근하면서 고속, 압설의 상황에서도 안정적으로 회전해 나갈 수 있다. 머리는 중력방향에 수직, 어깨는 중력방향에 수평을 유지하여야 한다. 긴 장대를 좌우 손으로 잡고 턴을 하는 과정에서 장대가 설면에 끌리지 않게 라이딩 하는 이미지를 떠올리면 된다. (모터사이클에서 형태상으로는 린아웃과 유사하지만, 목적에서는 린인과 유사하다.)

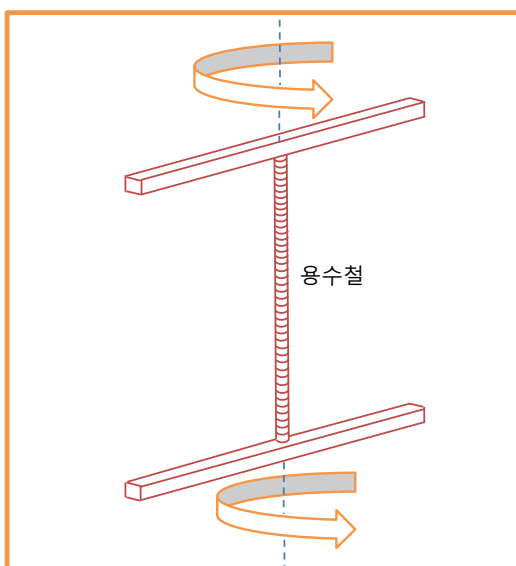
3) 장비 세팅에 의한 에지 앵글 조정

- ① 프리스타일 바인딩 : 하이백의 전경각을 앞으로 기울인 만큼 힐사이드의 에지 앵글은 높아지는 반면, 토사이드의 에지 앵글은 그만큼 줄어들게 된다.
- ② 알파인
 - ㄱ. 바이딩 하단에 추가적으로 썸기 형태의 삽입물을 장착하여 좌, 우 밸런스, 포지션을 개선 할 수 있다.
 - ㄴ. 부츠의 전정각도를 조정하여 에지 앵글을 조정할 수 있다. 부츠를 앞으로 기울이면, 프리스타일 바인딩과 동일하게 힐사이드 에지 앵글이 증가하고, 토우 사이드 에지 앵글은 감소한다.

5. 로테이션 : 로테이션과 카운터 로테이션은 상체를 어느 한 방향으로 회전할 때 순차적으로 발생한다. 라이더는 선택적으로 두가지의 힘을 이용하는 것이다. 로테이션에 이어서 설명할 가압과 감압 또한 동일한 개념으로 동전의 양면과 같이 존재한다.

- 1) 로테이션 : 사전적 의미로는 회전을 의미하며 스노보드에서는 상체의 회전을 의미하며 상체의 회전은 용수철이 꼬였다가 풀리려고 하는 힘을 이용하는것과 같이, 하체와 연결된 스노보드가 따라서 회전하게 만드는 개념이다.
- 2) 카운터 로테이션 : 로테이션과 똑같은 상체회전을 통해서 이번에는 하체가 작용과 반작용의 원리와 같이 반대방향으로 회전하게 한다. 헬리콥터의 예를 들어보면 상단에 위치한 메인 로터가 한쪽 방향으로 회전하면 헬리콥터의 동체는 반대방향으로 회전하려고 하며 이를 보정하기 위해서 아래 꼬리 날개로 회전하려는 방향으로 바람을 불어내서 균형을 맞추고 있는것이다.

※ 더욱 깊이 생각해보면 우리가 상체를 돌리기 시작하면 카운터 로테이션이 발생하며 이미 턴을 자유자재로 구사하는 전문 강사는 이때 발생한 카운터 로테이션을 발 밑 움직임으로 상쇄하고 몸통에 로테이션으로 발생한 상체의 꼬임을 뒤 늦게 스노보드의 로테이션으로 유도하는것이다. 만약 물위에서 서핑 보드 위에 장대를 들고 일어서서 장대를 한쪽 방향으로 회전시키면 그와 동시에 서핑 보드는 장대의 회전 방향과 반대로 회전하고 결과적으로 방향의 변화는 없다. 처음 턴을 배우게 되는 학생들에게는 로테이션을 위한 상체 회전에서 원치 않는 카운터 로테이션이 발생할 수 밖에 없다는 사실을 알 필요가 있다.



* 상단 막대기를 회전시키면 하단 막대기는 같은 방향으로 따라 돈다.



* 헬리콥터는 카운터 로테이션의 좋은 예이다.

6. 압력 조정 (감압, 가압)

1) 감압, 가압의 공존성 : 카운터 로테이션, 로테이션이 순차적으로 발생하는것 처럼 감압과 가압은 순차적으로 발생한다.

① 몸을 구부릴 때 : 일반적으로 "Down"이라고 표현하는 몸을 구부리는 동작을 생각해 보자. 과장된 동작으로 제자리에서 빨리 앉게되면, 앉는 속도가 빠르면 몸은 순간적으로 공중에 떠있게 되고 체중계는 "0"을 가르킨다. 그 후 착지와 동시에 체중계의 수치가 급증했다가 원래 정상체중을 가르키게 된다. 체중계 위에서 어떠한 동작을 취하더라도 시간당 평균 중량은 체중계 위의 사람의 체중과 정확히 일치한다.

② 몸을 펼 때 : 일반적으로 "Up"이라고 표현하는 몸을 펴는 동작을 생각하면, 펴는 순간 체중계의 수치가 급증한지만, 몸을 펴서 공중에 점프하는 순간 체중계는 "0"를 가르킨다.

※ 우리가 턴을 수행하면서 몸을 상, 하로 움직이는 동작에서 우리는 훈련과 경험에 의해서, 자신에게 필요한 타이밍에 감압, 가압을 이용하고 있는것이다. 로테이션, 카운터 로테이션과 같이 동전의 양면과 같다.



2) 감압 : 한쪽 에지에서 반대쪽 에지로 전환하기 위해서는 설면과 스노보드 베이스의 압력을 줄여야 할 필요가 있다. 수동 변속기 자동차 운전에서 전진중 후진으로 전환 시 중립 위치로 변속기를 위치시키는 것과 동일하다. 감압된 상태에서는 힐사이드 또는 토우 사이드로 자유롭게 전환할 수 있다. 일반적으로 처음에는 몸을 펼치는 동작을 이용해서 감압을 이끌어내다가, (Up-unweighting) 차후에는 몸을 움추리는 동작을 통해서도 감압을 이용할 수 있게 된다. (Down-unweighting)

3) 가압 : 일반적으로 턴을 수행하는 과정에서, 우리가 몸을 움추리는 동작으로 가압을 시작하는것부터 배워서, 많은 연습 후에는 몸을 펼치면서 가압을 할 수 있게 된다. 한가지 많은 사람들이 잘못 이해하고 있는 부분은 "Down" 이라는 표현하는 몸을 움추리는 동작을 지속적으로 행함으로써, 가압을 점진적으로 증가시킬 수 있다고 생각하는데, 물리적으로 불가능한 현상이다. 우리가 턴을 수행하면서 느끼는 스노보드 플레이트 바닥에서 올라오는 압력은 대부분 턴에 의한 원심력이며, 우리는 탈수기 속의 세탁물 처럼 압력을 회전하는 내내 인지하는 것이지 굴신운동을 통한 압력 변화는 미미하며,

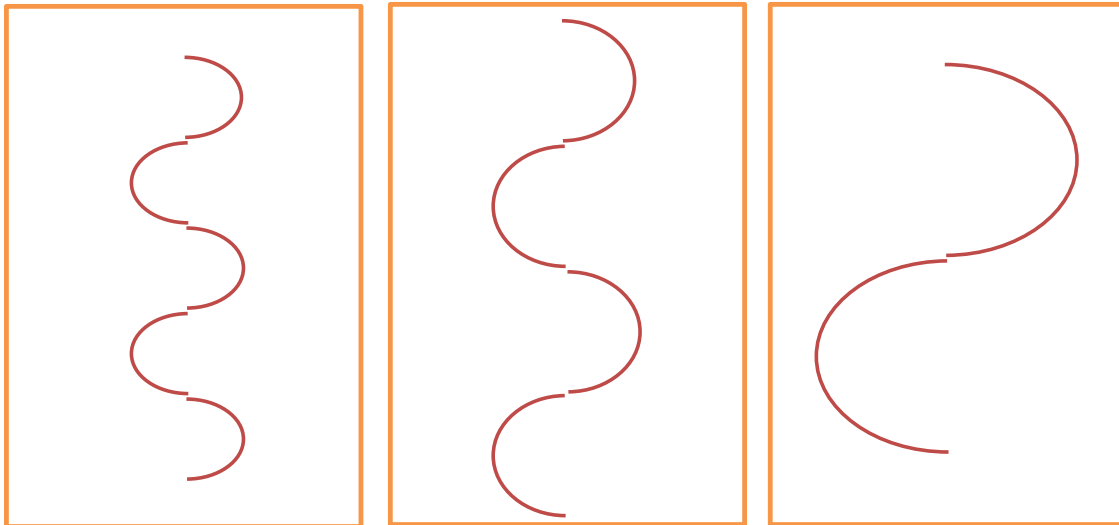
굴신운동같은 움직임을 원심력을 버텨내고 진행하고자 하는 가상의 라인을 그리기 위한 우리 신체의 자세 변화로 이해해야 옳을것이다.

- 4) 감압, 가압의 성공적인 활용 : 모글에서의 끝없는 압력 변화에 중심을 잃지 않고 컨트롤 하거나, 하프파이프에서 탄력을 얻어내서 다음 점프에서 날아오르고, 점프, 그라운드 트릭과 같은 기술을 구사하는 스노보드에 관련된 대부분의 움직임에 감압, 가압은 활용 되고 있다.

7. 턱호의 분석

1) 턱호의 종류

- ① 크기에 따른 분류 : 정확히 정해져 있는 규격은 없으며 상대적인 개념으로, 해당 스노보드가 가지고 있는 사이드컷의 디자인에 따라서 좌우될 수 있다.



* 숏턴(작은턴)

* 미들턴(중간턴)

* 롱턴(큰턴)

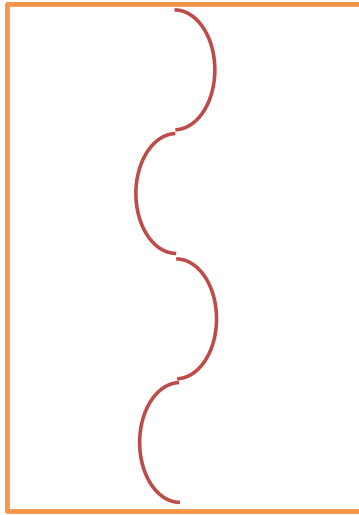
- ② 완성도에 따른 분류 : 완성된 턱을 구사할 수 있도록 지도한다.

ㄱ. 미완성 턱 : 상황에 따라서는 미완성 턱을 구사할 수도있지만, 완성된 턱을 구사하지 못한다면 기술적으로 제한될 수 있고 완성된 턱을 구사할 수 있도록 지도한다.

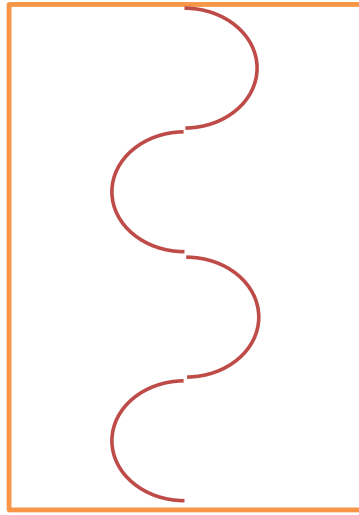
ㄴ. 완성된 턱 : 완성된 턱은 아래 그림과 같이 폴라인과 수직 방향으로 진행함과 동시에 반대쪽 턱으로 전환하는것이며, 해당 스노보드가 가지는 최소 회전반경으로 최대 가압, 최대 에지 앵글, 최대 속도로 진행할 수 있도록 연습과제를 발전시켜 나갈 수 있도록 한다. 같은 형태의 턱이라도 사이드컷의 형상, 플레이트의 딱딱한 정도, 가압의 크기, 원심력의 크기, 캠버의 특성 에서 크게 차이날 수 있다.

ㄷ. 지나치게 연장된 턱 : 완성된 턱을 구사하기 전 연습으로 수행할 수 있으나, 한쪽 턱을 지나치게 연장해서 매번 턱을 해야할 이유는 없다.

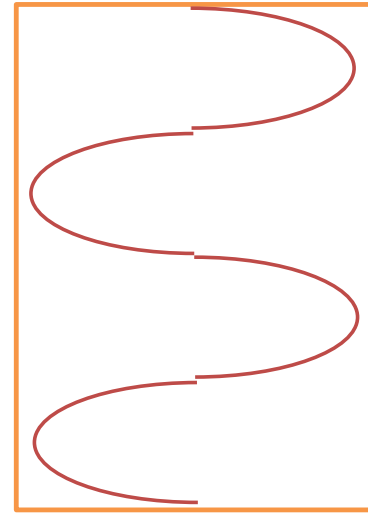
※ 완성된 턱을 구사할 수 있는 사람은 미완성 턱도 자유롭게 구사할 수 있지만, 미완성 턱만 구사하는 사람은 완성된 턱을 구사할 수 없다.



* 미완성 턴



* 완성된 턴

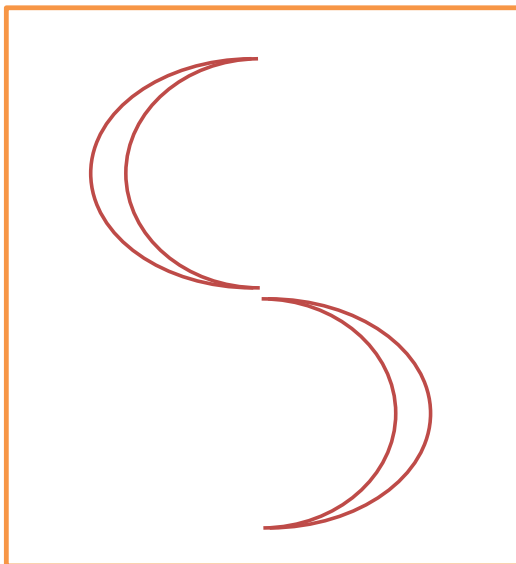


* 지나치게 연장한 턴

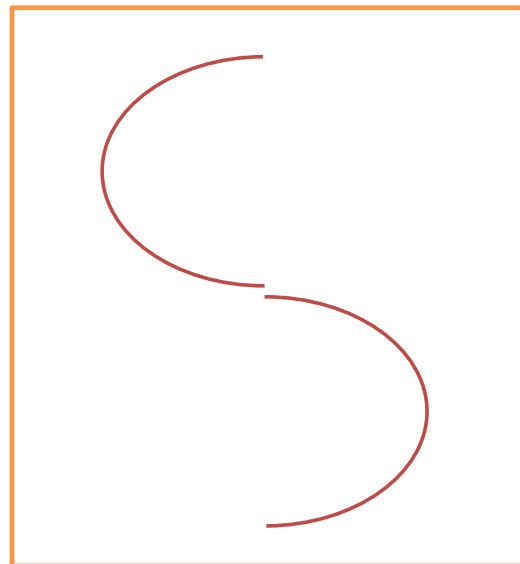
③ 흔적에 의한 분류 : 설면에 남겨진 흔적은 턴의 결과물이고, 어떠한 흔적을 남긴 원인을 생각해봐야 한다.

ㄱ. 슬라이딩 턴 : 설면에 남겨진 흔적이 면의 형태이면 슬라이딩 턴이며, 주로 상체의 로테이션으로 몸통에 코일링을 통한 에너지를 축적하고 하체, 플레이트가 진행과 동시에 점진적으로 회전하면서 흔적을 남긴다. 초보자들은 슬라이딩턴 부터 습득하게 되지만, 아래 그림과 같은 슬라이딩 턴은 카빙턴 보다 더 높은 기술이 필요할 수도 있다.

ㄴ. 카빙 턴 : 설면에 남겨진 흔적이 선의 형태이며, 날카롭고 깊게 남겨지는 흔적이 특징으로, 상체 로테이션을 최대한 억제하고 정확한 무게 배분으로 만들어 낼 수 있다.



* 슬라이딩 턴



* 카빙 턴

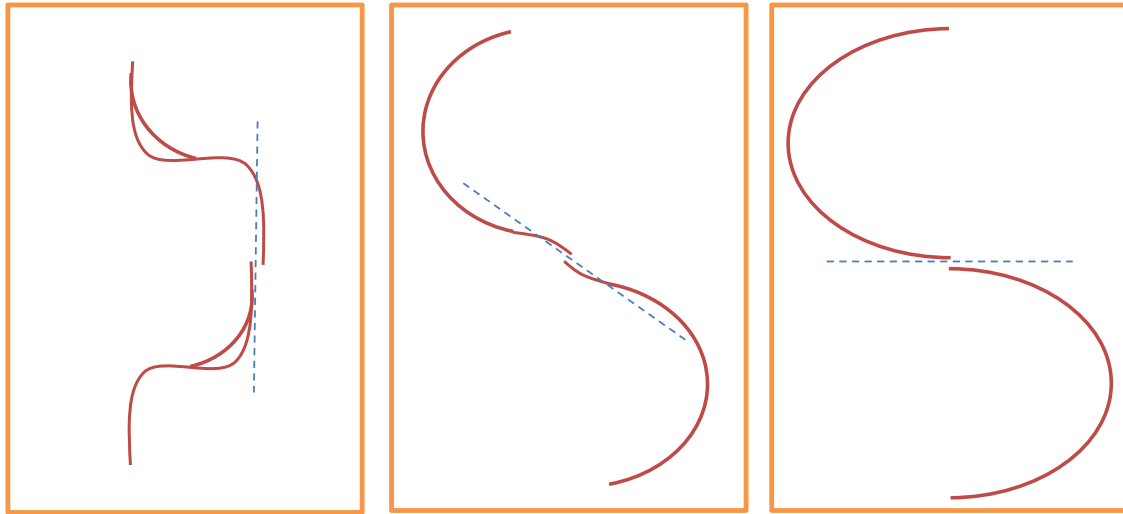
④ 에지 전환에 의한 분류 : 에지 전환 타이밍에 따른 분류이며, 턴의 수준이 높아질수록 더 빠른 시점에서 에지 전환이 이루어지며, 전환이 이루어지는 속도 또한 초보자일 때는 천천히 이루어지다가 상급자에서는 점프와 같이 단숨에 전환을 하게된다.

ㄱ. 초보자 : 에지 전환이 이루어지는 시기는 폴라인에 진입한 후이며, 전환되는 속도도 느리다. 턴의 호도 일반적인 형태가 아니고 계단형으로 슬라이딩 턴으로 이루어진다.

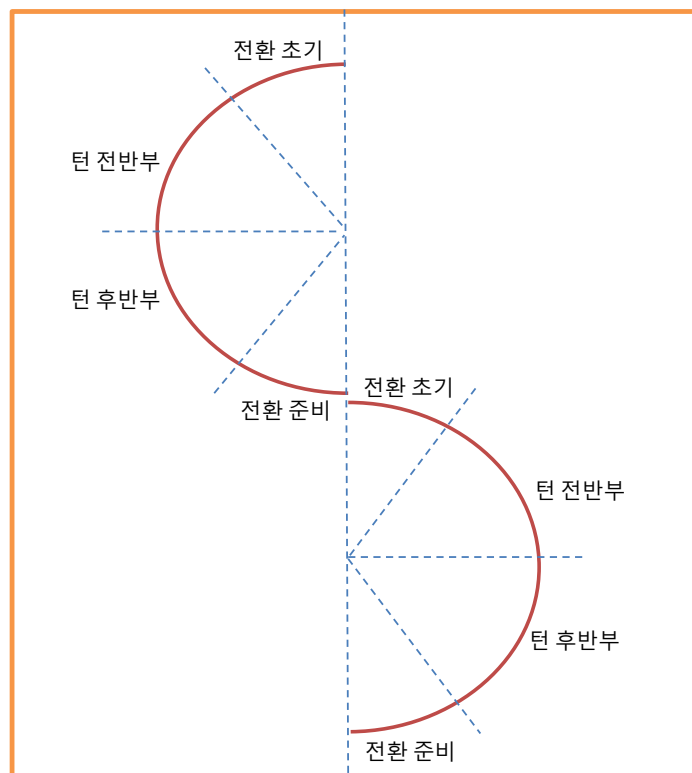
ㄴ. 중급자 : 초보자에 비해서는 폴라인 진입 전 에지 전환이 이루어지나 아직까지는

전환이 신속히 이루어지지 않고 폴라인으로 흐르는 형태이다.

- ㄷ. 상급자 : 에지 전환은 폴라인과 직각인 상황에서 이루어지며, 전환도 신속히 이루어진다.



2) 구간별 턴호



- ① 전환 초기 : 엣지 전환이 막 이루어지고 사이드컷을 설면에 밀착하여 다음 턴의 라인을 정하는 구간으로 가압이 시작되는 구간이다.
- ② 턴 전반부 : 폴라인을 지나기 전 단계로 점차적으로 가압 정도를 높여가는 구간이다.
- ③ 턴 후반부 : 폴라인을 지난 후 단계로 점차적으로 가압 정도를 낮춰가는 구간이다.
- ④ 전환 준비 : 설면과 플레이트와의 압력을 줄이거나 심한경우 완전히 해제하여(점프) 반대쪽 방향으로 턴을 진행한다.

IV. 교수법

- 고객에게 강습이라는 무형의 서비스를 제공할 때 가장 쉽게 잘못 받아들일 수 있는 오해는 "잘 타는 사람이 잘 가르칠 것이다." 라는 것이다. 본인 스스로 끝 없는 고민과, 선배, 동료 동료 강사들과의 노하우 공유를 통해서 스노보드 교수법은 현재진행형으로 계속해서 발전해 나갈 수 있다.

1. 강습 대상자 이해

- 1) 인원에 따른 분류 : 프라이빗 강습, 3~5명의 소규모 강습 또는 10명 이상의 단체 강습일 경우에 따라 강습방법은 달라져야 한다.

① 1:1강습 : 프라이빗 강습의 경우 한명의 고객에게 집중적으로 강습을 제공할 수 있어서 기술 습득 속도가 가장 빠르며, 안전하게 진행 할 수 있다. 하지만 동료 수강생이 없는 상황이 학교에서 급우들과 함께 학습하는 환경과 달라서 자칫 지루해질 수 있는 점에 유의하여, 흥미를 유발 할 수 있는 다양한 드릴과 과제를 제공하는것이 좋다.

② 소규모 강습 : 3~5명의 소규모 강습의 경우 가장 중요한것은 같은 과제를 배워나갈 수 있는 최대한 유사한 수준이어야 한다. 수준이 비슷해서 함께 강습을 진행할 수 있다면, 그룹 내의 활동적인 수강생에게 강사의 시범에 이어서 처음으로 실습을 시킨다던지, 분위기를 이끌어 갈 수 있게 잘 활용할 수 있다.

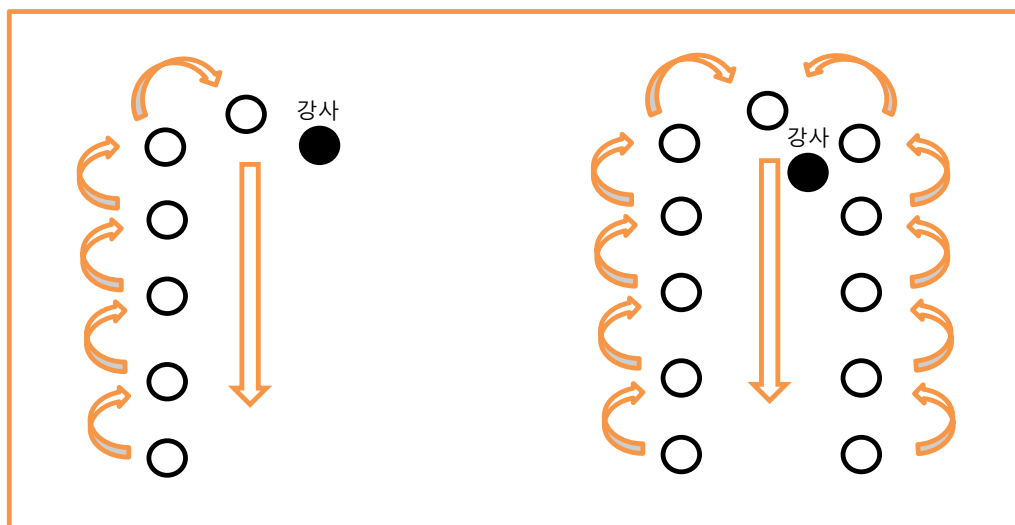
주의할 점은 그룹 내에서 자신이 소외된다고 느끼는 수강생이 없도록 세심히 배려한다. 학습 속도는 상황에 따라서 1:1 강습보다 더 좋은 결과를 낼 수도 있지만, 상대적으로 상대적으로 습득 속도가 늦은 학생이 있다면 전반적인 진행 속도가 떨어질 수 있으며, 심각한 경우 재배정 또는 집중관리를 통해서 문제를 해소할 수 있도록 한다.

③ 단체 강습 : 스노보드 강습은 스키강습과 비교 시 단체 강습이 상당히 취약하다.

1명의 숙련된 강사가 커버할 수 있는 학생의 수도 10명을 넘어서기 힘들다.

필요로하는 공간도 스키강습에 비해 넓어진다. 단체강습이 흔하지 않은 미국, 캐나다와 달리 국내에서는 해가 갈수록 단체강습의 비중이 커지고 있으며, 효율적으로 스노보드 단체강습을 진행 할 수 있는 기준이 절실하다.

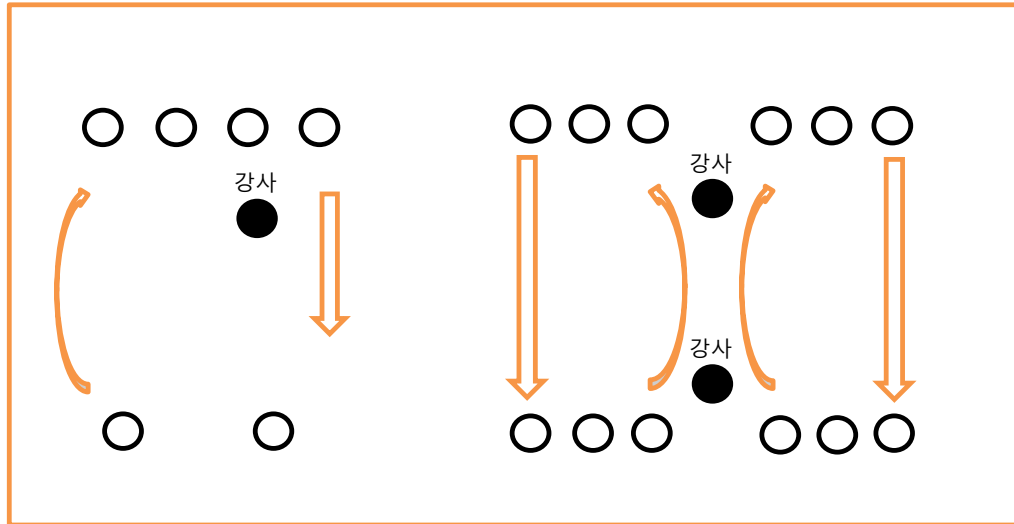
일반적으로 스키단체강습은 폴라인을 바라보고 1~2열 종대로 수강생을 배치한 후 최 상단에 도달한 수강생이 연습을하고 내려가고 1~2열은 계속해서 등행 하는 식으로 진행이 가능하다.



* 스키 단체 강습의 학생 배치

스노보드는 스키와 비교시 장비를 착용하고 반복적으로 등행하는것이 곤란하여 바인딩을 완전히 부츠에서 분리해서 등행하는 실정이다.

스키 강습과 달리 스노보드 강습에서 등행은 수강자의 체력을 떨어뜨리고 흥미를 쉽게 잃게하는 부작용이 있다. 반복적인 등행은 최소화 하고 가급적 무빙워크 또는 리프트 탑승으로 강습효율을 높여야 한다.



* 좌측 : 1명의 강사가 전체를 컨트롤 하는 경우

* 우측 : 2명의 강사가 설명, 시범과 피드백을 분리해서 진행하는 경우

2) 수강자 성향에 따른 분류 : 수강자의 성향에 따라 적합한 방식으로 강습할 수 있도록 해야한다. 강사는 간단한 대화나 연습과제에서의 학생의 반응을 통해서 수강생의 유형의 이해할 수 있어야한다.

- ① 적극적, 활동적 수강생 : 몸으로 부딪치며 배우는것을 선호하며, 습득 속도가 빠른 유형이다. 안전에 유의할 수 있도록 주의하며 지나친 설명보다는 실질적인 연습, 드릴을 제공하여 흥미를 잃지 않도록 한다. 경우에 따라서는 진행 단계를 뛰어넘어서 빠른 진행도 가능하다.
- ② 분석적 수강생 : 새로운 것을 배움에 있어 순서, 원리에 대해서 궁금해 하며, 진지하게 수강하는 유형으로 기술서적, 전문적 분석 등을 제공해서 학습할 수 있다면 좋은 동기부여가 될 수 있다. (리프트 탑승간 기술적 원리에 대해서 설명해준다면 수강자의 만족도를 더욱 높일 수 있다.)
- ③ 소극적 수강생 : 몸을 움직여 새로운 것을 습득하는것이 서툴고, 겁이 많고 넘어지는 것에 대한 두려움이 많은 유형이다. 차근 차근 모든 단계를 세분화해서 진행하는것이 바람직하며, 자신감을 심어주고 칭찬을 아끼지 않아야한다. 특히 넘어지는 경험에 따른 공포는 이어지는 강습에서 큰 걸림돌이 될 수 있기에 최대한 넘어지지 않고 기술을 습득해 나갈 수 있도록 도와줘야 한다.

3) 연령에 따른 분류 : 수강자의 연령에 따라 각기 다른 방식으로 강습할 수 있도록 배려한다.

① 어린이

- 신체적 특징 : 신체의 무게 중심이 성인과 비교 시 상대적으로 높고, 근육량이 부족하고 근지구력도 제한적이다. 등행을 최소화 하고, 넘어지지 않도록 최대한 배려하며 휴식시간도 더 자주 제공한다.
- 사고수준 : 성인과 비교 시 어떤 학습에 대하여 집중할 수 있는 시간이 극히 짧으며, 쉽게 싫증 내는 이유로 스노보드를 학습보다는 놀이로 이해시켜야 한다.

※ 스키는 유아스키가 활성화 되어 있지만, 스노보드는 어린이, 유아 강습이 활성화 되어 있지

못하는 이유는 1. 대여 장비 부족 2. "스노보드는 위험하다."는 막연한 인식 3. 측,후면 이동 (보행 방향 또는 정면으로 진행하는것이 아니라 측면 후면으로 진행) 등의 이유로 스노보드 유아강습이 지지부진한 상황이다.

- ② 청소년, 성인 : 신체 발달 단계에서 가장 왕성한 연령대로 습득 속도가 제일 높다.
- ③ 노인 : 부상의 위험이 높은편이며 운동 경험이 많지 않은 경우는 습득의 속도가 가장 낮은 편이다.

4) 성에 따른 분류 : 수강자가 남자 혹은 여자일 때 다르게 접근해서 지도할 수 있도록 한다.

① 남성 : 일반적으로 수강자 유형에서 적극적 활동적 수강생이나, 분석적 수강생이 많다.

② 여성

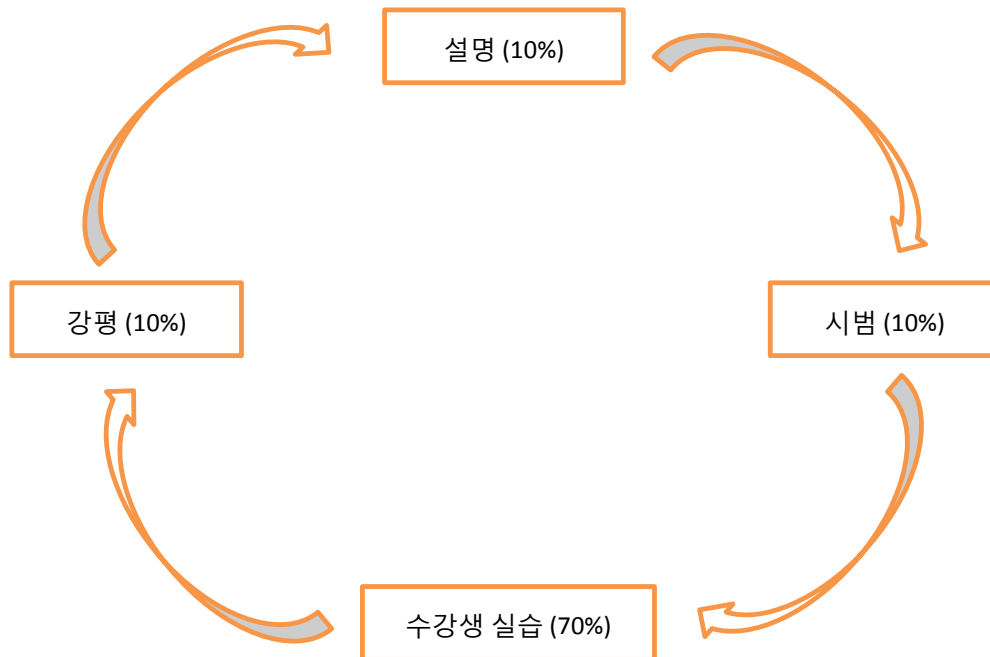
- 성향 : 소극적 유형의 수강생이 많으며, 넘어지는 것에 대한 공포심이 크다.

차근 차근 모든 단계를 밟아서 안전하게 진행하는것이 좋은 경우가 많다.

- 신체적 특징 : 무게 중심이 남성과 비교 시 비교적 낮으며, 근력 및 근지구력이 부족해서 무리한 반복적 등행을 주의하고, 적절한 휴식을 충분히 고려해야 한다.

※ 남자 강사가 여성 수강생을 가르치는 경우 연령과 무관하게 터치나 언행에 주의해야 하며, 넘어지지 않게 잡아주거나, 일으켜 주는 등의 동작에서의 터치도 상대방의 동의를 구해서 하는 등 특별히 신경 써야 한다.

2. 강습 사이클 : 하나의 연습과제에 대하여 부여하는 시간 배분을 나타낸 도표이며 일반적으로 실습 ⇒ 강평이 계속해서 반복되거나, 중간에 설명이나 시범을 가미해서 탄력적으로 순환한다.



1) 설명

- ① 시간 배분 : 경험이 부족한 강사가 행하는 가장 흔한 실수가 지나치게 설명에 많은 시간을 할애하는 것이다. 설명도 시범과 함께 수강생들이 연습을 위한 과정일 뿐 직접적으로 학생들이 배울 수 있는것은 극히 제한적임을 명심해야 한다.
- ② 장소 선정 : 육성으로 강사의 설명이 명확하게 전달 될 수 있는 기계, 장비 소음이 없는 조용하고, 수강생들이 집중 할 수 있는 환경이 이상적이며 설명에 이어서 곧바로 시범을 보일 수 있는 장소를 선정한다.
- ③ 수강생 위치 : 안전이 보장되는 슬로프 가장자리에 위치시키며 강사에게 집중할 수

있게 일반적으로 수강생들을 강사보다 슬로프 상단에 위치시키는 것이 좋으며 일반적으로 복사면에 조성되는 슬로프의 여건상 수강생들이 태양광을 등지게 할 수 있다. 설명 시간이나 연습과제 특성에 따라서 바인딩을 분리할 수도 있다.

- ④ 강사의 자세 : 정확한 발음과 큰 소리로 전원이 이해 할 수 있도록 하며, 고글이나 선글라스를 벗어서 아이컨택을 전체적으로 유지하면서 경청을 확인하며 효율적인 설명을 위하여 몸동작이나 장비를 이용하는것도 좋은 방법이다.

설명이 끝난 후에는 질문을 받을 수 있도록 하여 일방적인 지식전달이 되지 않도록 주의한다.

- 2) 시범 : 설명이 음성적 메시지를 통한 학생들의 머리 속에서 연습과제를 이미지화 하는 것이라면, 시범은 직접적으로 학생들이 머리속으로 상상한 이미지를 시각적 이미지로 부여하는 것이다.

- ① 시간 배분 : 설명과 마찬가지로 학생들의 연습을 위한 과정이며 전체 강습시간의 10퍼센트를 넘지 않도록 주의한다. 메시지를 통한 학생들의 머리 속에서 연습과제를 이미지화 하는것이라면, 시범은 직접적으로 시각적 메시지를 제공하는 것이다.
- ② 장소 선정 : 설명에 이어서 곧바로 시범을 보일 수 있는 장소가 적합하다.
- ③ 시범 방법 : 정확한 자세로 연습과제에 따라서 적당한 길이로 시범을 보이며, 이 때 필요하다면 강사가 강조하고자 하는 부분을 과장해서 보여주거나 몸동작을 통해서 강조하거나 필요하다면 반복적으로 보여줄 수 있도록 한다.

- 3) 수강생 실습 : 가장 많은 시간을 할애해야 하며, 실습할 시에는 어디에서 어디까지 이동해야 하는지 명확하게 알려줘야한다.

- ① 장소 선택 : 정확한 연습 장소 선택은 연습의 질과 직결된다. 슬로프의 경사, 폭, 혼잡도, 설질, 안전시설물, 위험구간 등을 감안하여 선정한다. 설명, 시범에 이어서 바로 실습할 수 있도록 사전에 위치를 구상해둔다.
- ② 강사 위치 : 강사는 상황에 따라 연습구간 상단, 하단에 위치할 수 있다. 시범 거리가 긴 경우는 연습구간 하단이 적합하며, 출발 전 손으로 잡아주는 등 보조가 필요한 경우는 상단에 위치하는 것이 이상적이다.
- ③ 수강자 통제 : 명확하게 어디에서 어디까지 이동하며, 이동 후의 행동까지 구체적으로 알려주며, 이동 간격까지 세심하게 관리한다.
- ④ 관찰 : 학생들에게는 연습의 시간이지만 강사에게는 관찰, 분석에 이어서 학생들에게 제공할 강평(피드백)을 준비하는 시간이다.

4) 피드백(강평) :

강평과 함께 부족한 부분을 개선할 수 있는 새로운 연습과제를 도출해 낼 수 있는 능력이야말로 강사가 가져야할 중요한 능력이고, 학생의 동작 하나 하나에 관심을 두고 정확하게 분석할 수 있는 능력또한 전문 스노보드 선수가 아니라 강사라면 당연히 갖추어야 하는 능력이다. 최고의 프로선수들을 코치가 가르칠 수 있는 이유는 선수들보다 기술적으로 뛰어나서가 아니라, 기술적, 객관적으로 분석할 수 있는 능력과 분석된 결과를 가지고 기술을 더욱 개선할 수 있는 해결책을 가지고 있기 때문이다.

- ① 타이밍 : 피드백은 빠르면 빠를수록 좋다. 즉각적인 피드백일수록 효과가 크다.

② 접근 방법

ㄱ. 긍정적 접근 : 피드백의 시작은 언제나 칭찬이어야 한다. 부정적인 멘트는 학생을 주눅들게 하고 자신감을 상실케한다. 잘 한 부분을 칭찬하며 먼저 언급하고, 차후에 더 잘하기 위해서는 어떤 부분을 좀 더 개선하자고 말한다. 예를 들면 고개를 숙여서 바닥을 보면서 내려오는 학생에게 "고개 숙이지 마세요." 보다는 "고개를 들어서 진행 방향을 보세요."라고 지도할 수 있도록 한다.

ㄴ. 구체적 언급 : 막연하게 "잘했다." 가 아니고 어떤 구체적인 부분에서 잘 했는지

정확히 지적할 수 있어야 한다. 예를 들면 "시선처리가 더 좋아졌습니다." 또는 "에지 앵글이 더 높아졌습니다."는 등 구체적으로 기술적으로 개선된 부분을 언급한다.

③ 연습과제 도출 : 학생 연습 ⇒ 피드백 ⇒ 드릴 도출의 순으로 이어지며, 결국은 향후 발전을 위한 드릴 도출이 중요하다.

④ 유용한 도구 : 연습을 수행하는 학생들은 본인의 모습을 객관적으로 볼 수 없다.

ㄱ. 영상장비 : 라이딩 영상을 촬영할 수 있는 도구라면 다 도움이 될 수 있다.

전문 촬영장비에서 소형 동영상 촬영장비나 심지어 휴대전화 동영상 촬영물도 훌륭한 분석 도구가 될 수 있고, 연속적으로 이루어진 촬영은 학생의 성장과정을 추적할 수 있는 좋은 자료가 된다.

※ 영상을 촬영할 경우에 강사는 혼잡한 구간을 피해서 안전에 유의해서 진행한다.

ㄴ. 분석프로그램 : 촬영된 영상을 세밀하게 분석할 수 있는 프로그램까지 활용 할 수 있다면 금상첨화이며, 학생들은 자신의 문제점을 정확히 인지할 수 있다.

3. 드릴(drill) : 연습 과제를 의미하며 부족한 기술을 개선하거나 특정 기능을 강화하기 위한 의사의 처방과도 같은 것이다.

구 분	문제점	드 릴
* 기본 자세	* 허리를 구부린다. * 시선이 바닥으로 떨어진다.	* 양팔을 등 뒤에 고정된 자세로 라이딩
	* 스위치 스텐스에서 기본자세 부족	* 스케이팅, 드레깅 외 모든 연습을 일정 시간동안 스위치로만 연습
	* 앵굴레이션 자세가 무너진다.	* 평탄한 설면에서 양쪽 바인딩을 착용한 상태에서 토우사이드, 힐사이드 앵굴레이션 자세를 최대한의 한계치까지 각도를 높이면서 연습한다. * 토우 사이드 턴에서는 힐사이드 에지 방향으로 앞쪽 팔을 뻗고, 힐사이드 턴에서는 토우사이드 에지 방향으로 팔을 뻗는 연습
* 압력 조절	* 비기너 턴 초기 체중을 앞쪽에 싣지 못한다.	* 완만한 경사에서 뒷 바인딩을 분리한 상태에서 체중을 전방에 싣고 내려오게 한다. * 뒷 쪽 다리를 완전히 들고 앞쪽 다리만으로 지탱하여 내려오게 한다. * 갈란데 : 체중을 앞쪽으로 이동해서 폴라인으로 접근한 후 다시 처음 에지 방향으로 되돌아 오는 연습으로, 토우, 힐사이드를 반복한다. (계단과 같은 형태)
	* 카빙턴에서 턴 도중 체중 배분이 원활하지 않다.	* 턴을 수행하는 동안 낮은 점프를 계속해서 수행한다.
	* 모글 라이딩에서 충격흡수가 원활하지 않다.	* 모글을 올라갈 때 무릎을 가슴 위치까지 올리고 내려갈 때 적극적으로 뻗어서 방향 전환

* 에지 컨트롤	* 토우 사이드 턴 진행 시 머리가 아래로 떨어지면서 앵글레이션이 무너진다.	* 평탄한 설면에서 양쪽 바인딩을 착용한 상태에서 토우사이드, 힐사이드 앵글레이션 자세를 최대한의 한계치까지 각도를 높이면서 연습한다.
	* 카빙턴의 턴 후반부 카빙 유지가 힘들다.	* J-Turn 또는 Turnig uphill : 폴라인을 향하여 충분한 속도를 얻으면 카빙을 유지하며 슬로프 위쪽 방향으로 탄력을 유지해서 올라가는 연습
* 타이밍	* 에지 전환이 지연된다.	* 점프를 통한 에지체인지 연습
	* 빠른 턴에 익숙하지 않다.	* Rail to rail : 턴이 시작함과 동시에 반대쪽 에지로 연속해서 빠르게 전환
	* 카빙턴에서 에지 전환 타이밍이 늦다.	* Sponsor Turn : 스노보드 베이스에 광고판이 있다고 가정하고 폴라인 상단에 위치한 사람들에게 베이스가 보일 수 있도록 폴라인을 수직으로 가로지르는 순간 에지 전환을 한다.

4. 안전 : 인간이 근본적으로 짜릿함, 즐거움이라고 느끼게 되는 운동 속에는 근본적으로 위험이 내제되어 있고, 안전만 생각한다면 할 수 있는 활동이 아무것도 없겠지만, 강사가 강습 시 최우선적으로 고려해야 할 사항이 안전이며 안전이 확보되지 않는 상황이라면 장소, 연습, 시간 등을 다시 고려해야 한다.

1) 스노보드 안전사고의 특징 : 스키의 경우 좌, 우 발이 독립적으로 장비에 장착되는 것과 다르게 스노보드는 좌, 우 발이 동일한 구조물에 결합되어 있는 형태이며 다양한 형태로 넘어져도 스키와 비교 시 하체의 상해가 적은 반면, 머리, 손목, 쇄골 등 상반신에서 비교적 많은 부상이 발생한다. 특히 처음 스노보드를 접하는 사람들이 접하게 되는 가장 큰 공포는 뒤로 진행하면서 설면에 스노보드 에지가 고착되면서 넘어지는 상황이며 스노보드를 배우다가 포기하게 되는 대다수의 사람들은 이 공포를 이겨내지 못한 경우가 많다.

2) 안전한 강습

① 강습생의 안전 : "넘어지지 않고는 배울 수 없지만, 다치지 않고는 배울 수 있다." 는 말을 명심하며, 아래와 같은 점검 사항을 항상 기억한다.

ㄱ. 장비 확인

a. 사이즈 확인 : 부츠, 바인딩, 플레이트 등 장비가 강습생이 강습을 수행할 수 있는 적합한 사이즈인지 확인한다.

b. 장비 상태

- 부츠 : 끈이 단단하게 결속되어 있는지 확인한다. 느슨하게 결속된 부츠는 편할지는 몰라도 힘 전달이 정확하지 않고, 길게 풀려있는 부츠 끈은 리프트, 무빙워크 또는 에스컬레이터 이용 시 위험한 상황을 초래할 수 있다.

- 바인딩 : 바인딩이 플레이트에 단단하게 결합되어 있는지, 빠져 있는 볼트는 없는지, 스트랩 라켓은 정상적으로 작동하는지, 부츠와 단단하게 결합되는지, 하이백의 기울기가 적당한지 확인한다.
- 플레이트 : 금속 에지가 날카롭게 튀어나와서 위험하지 않은지, 눈이 오는날은 베이스의 왁싱 상태를 확인한다.

c. 보호장구

- 헬멧 : 가장 중요하며 사이즈가 적당한지, 턱끈의 길이가 적당해서 머리와 밀착이 잘 되는지 확인한다.
- 무릎보호대 : 움직임에 불편함이 없고 적당한 두께인지 확인한다.
- 손목 보호대 : 딱딱한 재질의 손목보호대는 오히려 손목에 더 큰 충격을 줄 수 있고, 탄성이 있고, 장갑 착용에 지장이 없는지 확인한다.
- 엉덩이 보호대 : 미골 부상을 예방하기 위하여 어린이, 노약자는 착용을 권장한다.
- 고글 : 자외선으로 부터 눈을 보호할 수 있도록하며 주, 야간 상황에 맞는 고글인지 확인한다.

ㄴ. 슬로프에서 행동 요령

- 서행, 정지 위치 : 서행, 정지할 때는 언제나 슬로프 가장자리에서 할 수 있도록 하고 이동하는 흐름을 막지 않고 눈에 잘 뿔 수 있게 하며 정지해 있는 시간은 최소화 할 수 있도록 한다. 절대로 누워 있어서는 안된다.
- 슬로프 횡단 : 슬로프를 가로질러서 이동해야 할 경우는 이동 전 위쪽에서 이동하는 스키어가 없을 때 신속하게 횡단 할 수 있도록 한다.
- 예측 가능한 행동 : 뒤에서 더 빠른 속도로 진행되는 사람이 예측할 수 있게 움직인다. 갑자기 방향을 바꾼다던지, 멈춘다던지 하는 행동은 뒤에서 접근 하는 사람에게도 위험하며 부득이 할 경우 수신호를 활용한다.

ㄷ. 스노보드 휴대

- 위험성 : 스키의 경우 부츠가 바인딩에서 이탈하면 스톱퍼가 전개되면서 설면에서 멈출 수 있는 안전장치가 있는 반면, 스노보드의 경우 슬로프에서 이용자가 손에서 놓친 스노보드가 홀로 활주해서 위험한 상황을 연출하는 경우가 많다. 이를 예방하기 위하여 안전끈을 스노보드와 연결해서 이용할 수 있도록 입문자에게 처음부터 정확한 지도가 필요하다.
- 슬로프에 놓을 경우 : 스키어의 이동에 지장이 가지 않는 가장자리에 폴라인에 수직이 될 수 있도록 하며 바인딩 하이백을 펼쳐서 홀로 활주하지 않도록 한다.
- 리프트 이용 시 : 반드시 한쪽 부츠에 바인딩을 결합하여 리프트를 탑승 할 수 하며, 안전끈으로 만일의 이탈에 대비한다.

② 타인의 안전 : 자신의 잘못된 행동이 타인에게 큰 위험이 될 수도 있다는 점을 항상 강조한다.

- 과속 금지 : 초보자 슬로프에서 과도한 속도로 활주한다던지, 인원이 밀집한 구간에서 감속하지 않고 곡예 주행 하는것은 자신과 타인의 안전을 위해서 절대 금지

ㄴ. 주의사항

- 공간 확보 : 그라운드 트릭, J턴 등과 같은 연습은 주위 공간이 충분한지 안전한 위치인지 확인한 후 실시 할 수 있도록 한다.
- 위험 금지 : 리프트 승차장에서 급정지, 주변사람과의 지나친 접근 등은 타인에게 불쾌감, 불안감을 줄 수 있으니 주의할 수 있도록 한다.

3) 사고 발생 시 행동요령

- ① 사고 보고 : 사고 내용에 대하여 경, 중에 관계 없이 주임강사에게 보고할 수 있도록 한다.

- ② 안전 확보 : 사고 발생 지점이 혼잡한 구간이라면 슬로프 가장자리 등 안전한 위치로 이동하여 2차 사고를 예방한다.
- ③ 강습생이 다친 경우
 - ㄱ. 가해자 있는 경우
 - a. 경미한 사고 : 가해자의 인적사항을 확인(신분증)하여 차후에 발생 할 수 있는 피해 입증에 참고가 될 수 있도록 한다.
 - b. 부상 : 가해자와 함께 의무실로 이동하여 사고보고서를 작성하여 사고 내용과 인적사항을 남길 수 있도록 하며, 가해자가 함께 갈 수 없는 경우 본인 신분증을 반드시 확인한다.
 - ㄴ. 가해자 없는 경우 : 설면에 넘어지거나 시설물과 충돌한 경우 등이며, 강사가 함께 의무실로 이동하여 사고보고서를 작성하여 사고내용을 정확히 기술 할 수 있도록 한다.
- ④ 강습생이 가해한 경우
 - ㄱ. 경미한 사고 : 가급적 계속해서 강습을 진행 할 수 있도록 하며, 강사의 인적 사항을 남기고, 차후에 발생할 수 있는 피해 입증에 참고가 될 수 있도록 한다.
 - ㄴ. 부상 : 심각한 부상의 경우 피해자와 함께 의무실 방문하여 사고보고서 작성후 상호 인적사항을 교환할 수 있도록 한다.
- ⑤ 단체 강습일 경우 : 신속히 사고 내용을 보고하여 주임강사가 사고자를 보살피고 나머지 강습생은 계속해서 강습을 진행 할 수 있도록 한다.
- ⑥ 응급처치 및 후송 : 부상자를 함부러 옮기거나 몸을 움직이게 하는것은 상황에 따라서 치명적일 수 있으며, 순찰 또는 대기중인 패트롤 대원에게 도움을 요청하여 신속히 조치 받을 수 있도록 한다. 상태가 심각한 경우라도 환자의 심박, 호흡에 이상이 있는 경우라면 주위 안전을 확보한 상태에서 심폐소생술을 실시 할 수 있도록 한다.
(스키학교에서는 정기적으로 심폐소생술을 교육하여 만일의 상황에 대비할 수 있도록 한다.)