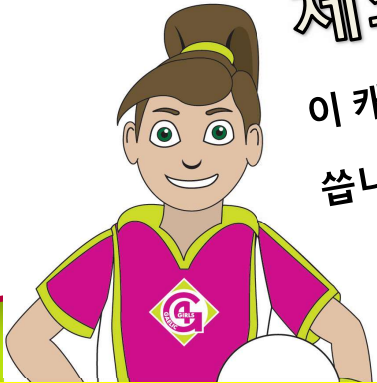


# 체스트(바디) 캐치

이 캐치는 공이 다리와 머리 높이 사이에 가슴 쪽으로 올 때 씁니다. 가장 흔한 캐치입니다.



## 기술

공을 잡기 위해 팔을 뻗고 다시 가슴으로 공을 끌어당기는 기술입니다.

## 머리

항상 공을 주시합니다.

## 손

팔은 뻗고 손가락을 펴니다.  
팔로 잡아 가슴 쪽으로 끌어당깁니다.

## 발

한 발을 다른 발 앞에 둡니다.  
공 쪽으로 기울입니다.

## 1. 키 포인트

항상 머리를 들고 공을 주시합니다.

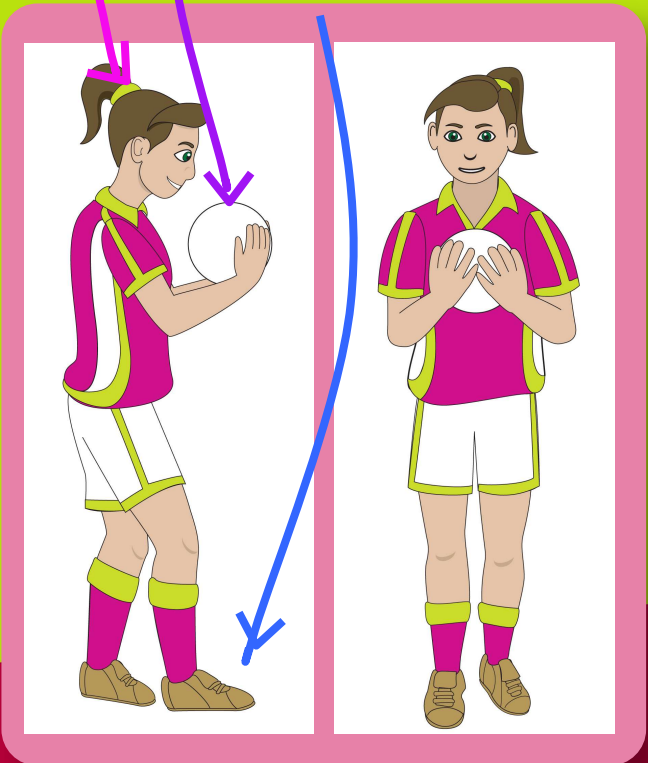
공이 다가오면 상체를 앞으로 기울여 가슴 높이에서 받습니다.

팔꿈치를 밀착시킨 채 양팔을 뻗고 양손은 위로 향합니다.

## 2.

팔로 공을 잡아 양손으로 안정적인 위치로 완충합니다.

공이 허리 높이 이하로 내려오는 경우, 웅크려서 몸으로 받습니다.



## 자주 하는 실수

### 실수 1

☹️ 팔이 서로 충분히 밀착되지 않아 공을 잡지 못한 채 떨어뜨립니다.

😊 공을 잡을 때 팔 상단은 거의 수평이고 공의 넓이보다 작은 간격으로 몸통 가까이에 있어야 합니다.

### 실수 2

☹️ 또 다른 흔한 실수는 공을 팔로 가슴에 완충하지 못해 공이 가슴을 치고 떨어지는 것입니다.

😊 항상 공을 주시하며 손을 뻗고 손가락 사이를 벌려 공이 가슴으로 들어와 완충될 수 있도록 합니다.