



흑킥

상대를 피하거나 더 나은 각도를 잡기 위해 킥의 방향을 가로질러 이동할 때 주로 사용되는 킥입니다.

머리

항상 공을 주시합니다.

발

목표 지점에 대해 90도 각도로 서서, 어깨를 목표 지점으로 향합니다.

차지 않는 발로 한 걸음 나아갑니다.

발 안쪽으로 공을 차고 목표 방향으로 쭉 뻗습니다.

기술

마주보고 있는 위치에 직각으로 킥을 차는 기술입니다.

손

차는 지점에서 차는 쪽의 손으로 공을 잡습니다.

손목을 펼 때 차는 발 위로 공이 떨어집니다.

1 키 포인트

공을 양손으로 단단히 잡습니다.

머리를 숙이고 공을 주시합니다.

2.

어깨를 목표 지점으로 향하게 하고 차지 않는 발로 한 걸음 나아갑니다.

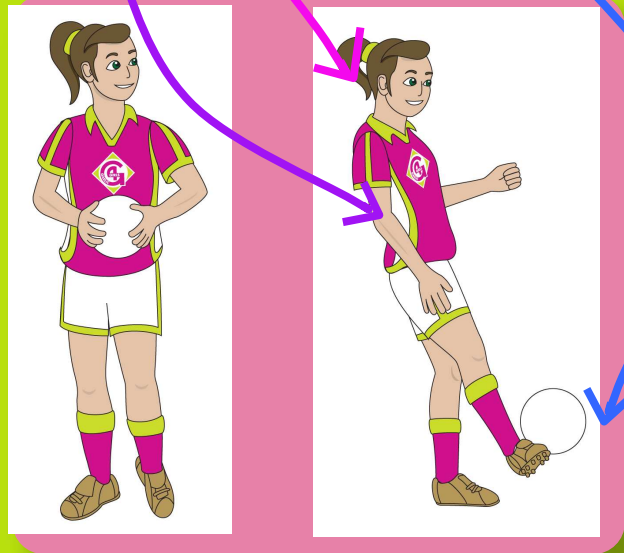
차는 쪽 손으로 공을 잡고 반대 팔을 뻗어 균형을 잡습니다.

손목을 펼 때 차는 발 위로 공이 떨어집니다.

3.

발 안쪽으로 공을 차입니다.

발끝이 위쪽으로 향하도록 하여 목표 방향으로 다리를 쭉 뻗습니다.



자주 하는 실수

실수 1



발등으로 공을 차지 않으면 공이 잘못된 방향으로 가게 됩니다.



머리를 숙이고 신발 끈 부분으로 목표 지점을 향해 차는 것이 중요합니다.



실수 2

또 다른 흔한 실수는 손으로 차는 발 반대편에 공을 떨어뜨리는 것입니다.



차는 쪽 손으로 공을 잡고 다른 손은 균형을 유지하는 데 씁니다.

