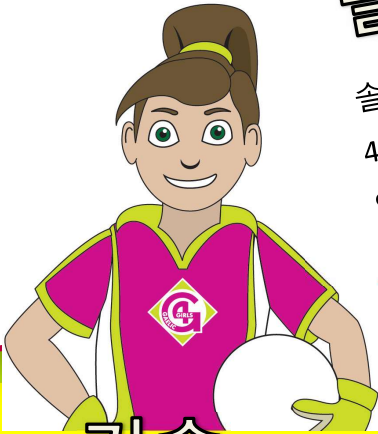


솔로

솔로는 경기장에서 공을 이동시킬 때 씁니다. 솔로를 하거나 4걸음마다 공을 튕겨야 합니다. 원하는 만큼 솔로를 할 수 있지만 바운스는 연속으로 한 번만 할 수 있습니다.



기술

차는 쪽 손으로 차는 발에 공을 놓으며 다시 차서 손 안으로 들어오게 하는 기술입니다.

머리

항상 공을 주시합니다.

손

차는 쪽 손으로 공을 잡습니다.

손목을 펼 때 차는 발 위로 공이 떨어집니다.

솔로에서 튕겨 올라오는 공을 손으로 잡을 준비를 합니다.

발

차지 않는 발로 앞으로 나아갑니다.

발등으로 공을 차면서 발끝을 위로 튕겨 몸쪽으로 향하게 합니다.

1 키 포인트

공을 양손으로 단단히 잡습니다.

고개를 숙이고 공을 주시합니다.

2.

차지 않는 발로 앞으로 나아가며 상체는 곧게 유지합니다.

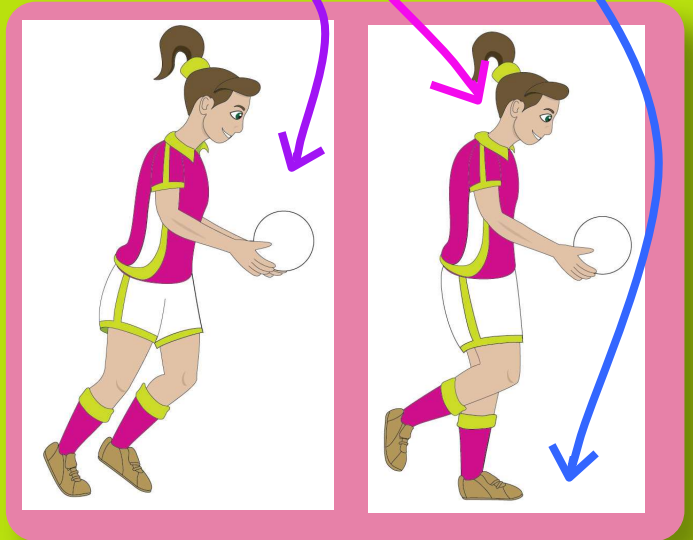
차는 쪽 손으로 공을 잡습니다.

3.

차는 발 위로 공을 떨어뜨리고 발등이 공과 닿으면 발끝을 위로 튕겨 몸쪽으로 향하게 합니다.

다리를 곧게 펴고 팔을 앞으로 뻗어 공을 잡습니다.

달리고 있는 경우, 자연스러운 보폭을 유지합니다.



자주 하는 실수

실수 1

발등으로 공을 차지 않으면 공이 잘못된 방향으로 가게 됩니다.

신발 끈 부분으로 차는 것이 중요합니다. 그렇지 않으면 공이 품으로 되돌아오지 않습니다.

실수 2

또 다른 흔한 실수는 차는 발의 반대 손에서 공을 떨어뜨리는 것입니다.

공은 차는 쪽 손으로 잡고 다른 손으로는 균형을 잡아야 합니다.

실수 3

발끝을 위로 튕기지 않으면 공이 품으로 되돌아 올라오는 것이 아니라 앞서 가게 됩니다.

발이 공에 닿을 때, 공이 손으로 되돌아오도록 발끝을 위로 튕깁니다.

