

## 4단 뽀뽀매트

높이높이 점프를 해보자! 4단 뽀뽀매트!!

구성품	4단 뽀뽀매트
규격	높이 80cm X 가로 70cm X 세로 50cm
효과	점프력 향상
사용방법	1. 자신의 신체조건에 따라 높이를 조절합니다. 2. 뛰어넘기 이외에도 징검다리, 균형놀이 등 다양한 놀이를 할 수 있습니다.
주의점	1. 4단매트 위에 올라서지 마세요! 떨어질 위험이 있습니다! 2. 무리하게 높이조절을 하지마세요! 관절이 다칠 수도 있습니다!



↑ 4단 뽀뽀매트

↓ 뽀뽀매트 사용의 예



## 게이트골프

게이트에 공이 들어가면 소리가 딸랑딸랑~ 신나는 게이트골프!!

구성품	매트 1개, 퍼터 2개, 공 4개, 골대 2개, 방울게이트 2개
규격	가로 60cm X 세로 360cm
효과	집중력 및 정확도 향상
사용방법	1. 퍼터로 공을 쳐서 가운데에 있는 게이트에 통과하면 됩니다. 2. 게이트게임, 타겟게임 등 다양한 게임을 즐길 수 있습니다.
주의점	1. 퍼터로 사람을 때리지 마세요! 위험합니다! 2. 게이트에 걸려있는 방울을 잡아당기지 마세요! 파손의 위험이 있습니다!



## 낙하산

동심동심 하늘로 높이 낙하산을 날려 보아요!

구성품	낙하산
규격	- 낙하산 4m 70cm, 소재 나이론
효과	- 집중력을 높이고 협동심을 기를 수 있음. - 순발력 및 민첩성을 기를 수 있음.
사용방법	1. 낙하산을 높이 던져 가장 오래 떠있는 팀이 승리하는 낙하산 던지기 게임. 2. 낙하산 가운데 공을 올려놓은 뒤 공이 떨어지지 않게 날리는 게임 3. 낙하산을 높이들어 한사람씩 그 사이를 통과해서 반대쪽으로 넘어가는 게임.
주의점	1. 찢어지지 않게 날카로운 도구 옆에 두지 마세요! 2. 낙하산으로 사람을 감싸서 가두는 행동은 하지 말아주세요!



↑ 낙하산

↓ 낙하산 높이 던지기 게임



## 농구

미국에서 시작된 대표 구기종목 중 하나인 농구

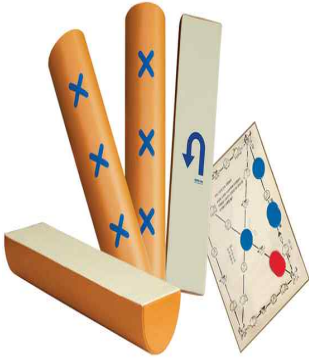
구성품	골대 1조, 농구공
규격	- 골대 : 지름 45.7cm, 55.9cm - 공은 사이즈가 다양하기 때문에 연령대에 맞게 선택하면 됨. ↳ 7호(24cm), 6호(23cm), 5호(22cm)
효과	- 지구력, 순발력, 민첩성 등 기초체력을 향상. - 판단력과 예측력을 기를 수 있음. - 소속감과 자기 역할에 대한 자각과 책임감을 갖게 해줌.
사용방법	1. 농구는 각 5명으로 구성된 두 팀이 상대팀의 바스켓에 볼을 던져 넣거나, 상대팀의 공격을 방어하는 경기 2. 경기규정상 상대 선수의 신체를 접촉하는 것이 금지되어 있음. 3. 득점을 올린 후 상대팀이 곧바로 공격함으로써 속도감 있는 공수전환을
주의점	1. 점프를 하고 내려올 때 발목을 접질리지 않도록 주의해주세요! 2. 몸싸움을 심하게 하지 말아주세요!



## 대형 윷놀이

우리나라의 전통놀이 윷놀이! 이제 안전하고 더 재밌게 즐겨봐요!

- 구성품** 대형윷 4개, 말판, 말 8개(빨강4개,파랑4개), 윷 보관가방
- 규격** 대형윷(15x59cm), 말판(55x68cm), 말 지름 3.5cm
- 효과** 사회성, 협동성 향상
- 사용방법**
1. 전통놀이 윷놀이와 마찬가지로 한번에 4개의 윷을 던져 나온수 만큼 말을 말판에서 이동시킨다.
  2. 윷놀이를 쓰지 않고 말판과 말만을 사용해 플라잉 디스크와 윷놀이 타겟판을 합쳐 디스크 윷놀이 게임 진행.
- 주의점**
1. 골대는 얇은 플라스틱으로 되어 있어요! 너무 세게 힘으로 하면 부러져요!
  2. 쿵주머니는 천으로 감싸져 있어서 날카로운 물건으로 찌르면 터질수 있어요!



## 돔볼

자세교정, 밸런스운동, 근력운동 등 여러 가지 동작을 응용하여 다양한 운동을 할 수 있는 돔볼!

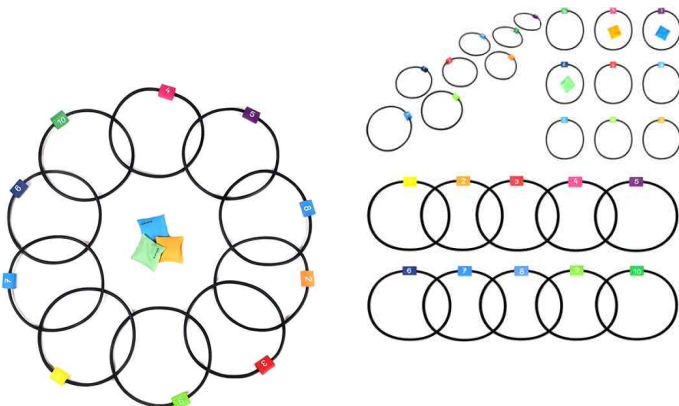
- 구성품** 돔볼, 튜빙밴드
- 규격** 지름 56cm, 높이 21cm, 무게 4.6kg
- 효과** 자세교정 및 코어 강화
- 사용방법**
1. 돔볼 위에 올라가 앉았다 일어났다를 반복한다.
  2. 튜빙밴드를 연결하여 돔볼 위에 올라가 손잡이를 잡고 잡아당긴다.
  3. 돔볼 위에서 공주고 받기를 하며 균형을 잡는다.
- 주의점**
1. 돔볼 위에 올라가 강하게 뛰지 마세요!
  2. 돔볼을 뒤집어 사용할 시 꼭 보호자와 함께 해주세요!



## 드로우 앤 점프

던지고 점프하고 달리고! 쉬든지 할 수 있는 만능 드로우 앤 점프!

- 구성품** 링 10개, 빈백 3개, 보관가방 1개
- 규격** 링 지름 32cm, 빈백 가로 9cm 세로 8.5cm
- 효과** -점프와 러닝을 이용한 하체 근력 운동에 효과적, -다양한 게임을 직접 만들 수 있어 창의력 및 사고력 증가
- 사용방법**
1. 링을 랜덤으로 배열한 뒤 지정한 숫자는 한발로 바꾸기 혹은 밟지 않기
  2. 링을 랜덤으로 배열한 뒤 지정한 숫자에 빈백 던지기
  3. 링을 겹쳐서 놓은 후 한발 뛰기, 달리기, 사이드 스텝 등 근력 트레이닝
- 주의점**
1. 링을 휘두르거나 빈백을 사람에게 던지면 절대 안돼요!
  2. 링은 스펀지로 되어 있어 단단하지 않으니 양쪽에서 잡아당기면 안돼요!
  3. 링에 적혀있는 숫자를 마음대로 바꾸거나 낙서하면 안돼요!



## 메가터널

유아들의 신체능력 및 공간인지 능력의 효과적인 메가터널!

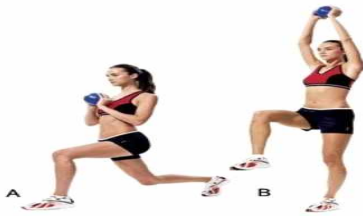
- 구성품** 메가터널
- 규격** 지름 90cm, 길이 360cm
- 효과** 공간인지능력, 문제해결능력, 신체의 협응력 및 상지, 하지의 근력, 민첩성 향상
- 사용방법**
1. 선생님과 함께 메가터널을 통과하기
  2. 스스로 메가터널을 통과하기
  3. 메가터널의 도착지점에 공 또는 물건을 놓고 하나씩 가지고 돌아오기
  4. 메가터널의 중간에서 대기한뒤 양쪽중 소리가 들리는 곳으로 나오기
- 주의점**
1. 메가터널 안에 사람이 있을때 바깥쪽에서 누르거나 발로차면 절대 안돼요!
  2. 양쪽에서 같이 출발하면 중간에서 다칠수도 있어요! 순서대로 한명씩!



## 메디신볼

언제 어디서나 기초 근력부터 심화까지 다양한 방법으로  
운동할 수 있는 메디신볼!

구성품	메디신볼 2kg, 메디신볼 3kg
규격	메디신볼 2kg 지름 20cm, 메디신볼 3kg 지름 22cm
효과	코어 및 근력 강화
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 공을 두 손으로 잡고 위로 올렸다가 내리는 동작을 반복한다.</li> <li>2. 팔을 쭉 뻗어 위로 올렸다가 힘껏 내려친다.</li> <li>3. 다리를 어깨넓이만큼 벌리고 좌우로 손을 뻗어 옆사람에게 전달한다.</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 공을 놓치지 않게 보조해주세요! 발이 다칠 위험이 있습니다!</li> <li>2. 상대방을 향해 던지지 않게 주의하세요!</li> </ol>



## 바디댄싱볼

몸을 신나게 흔들어^^ 스트레스 풀기 딱 좋은 바디댄싱볼!

구성품	리비공 (빨강, 파랑), 공 (빨강, 파랑 12개씩), 허리띠
규격	리비공: 가로 23cm X 세로 11.5cm X 높이 9.5cm 무게: 270g 공: 지름 3cm
효과	스트레스 감소, 유산소 운동
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 허리끈의 길이를 자신에게 맞게 조절합니다.</li> <li>2. 리비공에 공을 넣고 허리에 둘러 흔들어줍니다.</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 리비공을 던지지 마세요! 파손의 위험이 있습니다!</li> <li>2. 공을 던지지 마세요! 분실의 위험이 있습니다!</li> </ol>



## 바운드&라켓론

어려운 라켓팅 스포츠를 안전하고 쉽게 배워오 바운드&라켓론!

구성품	라켓론 6개, 바운드론 6개, 플라스틱공 12개, 솜털공 12개, 고무풍선
규격	라켓론 헤드 25.5 x 32cm 높이 55cm, 바운드론 지름 43cm
효과	집중력 발달, 근력운동, 협응력 향상에 기여
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 혼자 제자리에서 공 또는 풍선을 위로 던져 연습한 뒤 두명에서 주고 받기</li> <li>2. 홀라후프, 골대를 설치한 뒤 라켓으로 공을 쳐 목표물에 집어넣기</li> <li>3. 솜털공을 이용해 같은 자리에서 한명씩 쳐서 멀리 던지기</li> <li>4. 다같이 원형을 만들어 제자리에서 오래 뛰기</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 라켓을 사람에게 휘두르면 다쳐요! 항상 라켓은 아래를 향하게 잡주세요!</li> <li>2. 공을 손으로 던지면 안돼요! 공은 항상 라켓으로만 뛰기도록 해요!</li> </ol>



## 바운스볼

턱받이 아니죠! 바운스볼 맞습니다!! 남녀노소 즐기는 바운스볼!

구성품	바운스 천 2개, 공 1개
규격	바운스 천 39cm X 28cm, 공 지름 5.5cm
효과	순발력 향상, 민첩성 향상, 소·대근육 발달
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 혼자서 공 뺏기기</li> <li>2. 둘이서 공 주고 받기</li> <li>3. 원 만들어 주고받기</li> <li>3. 네트치고 팀으로 게임하기</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 공을 세게 던지지 마세요!!</li> <li>2. 튀긴 공이 얼굴에 맞지 않게 조심하세요!!</li> </ol>



↓ 바운스볼 게임



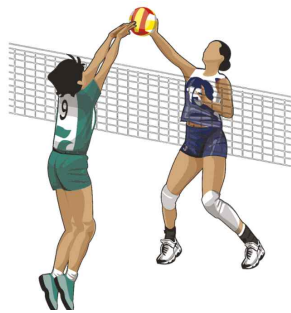
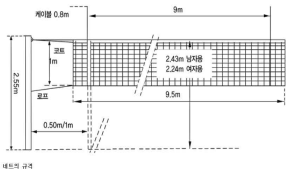
↑ 바운스볼



## 배구

네트를 사이에 두고 볼을 바닥에 떨어뜨리지 않고 서로 쳐서 상대방 팀의 코트로 공을 날려버리자!

- 구성품** 배구공, 네트
- 규격**
- 네트 : 가로 9m, 세로 18m
  - 배구공 : 둘레 65~67cm, 중량 260~280g, 기압 400~450g/cm<sup>2</sup>
- 효과**
- 하체 근력에 도움을 주며 무산소 운동이라 불릴 만큼 활동량이 많기 때문에 체중 감소에 효과적임.
  - 민첩성, 팔과 다리의 근력 및 지구력과 같은 기능 발달에 도움을 줌.
- 사용방법**
1. 제자리에서 개수를 정해놓고 토스를 연습.(점점 더 많은 개수로)
  2. 2인1조로 주고받기 연습 후 토스연습까지 연결.
  3. 3대3 혹은 4대4로 팀을 만들어 상대팀의 네트를 넘겨서 게임 진행.
- 주의점**
1. 목, 어깨, 팔, 손, 손가락, 허리, 무릎, 다리, 발목 등의 순으로 정적인 스트레칭 운동을 할고루 해 주세요!
  2. 점프를 하고 내려올 때 발목을 접질리지 않도록 스트레칭 꼭 필수!



## 밸런스 보드

균형감각, 코어단련 두 마리 토끼를 동시에 잡는 밸런스 보드!!

- 구성품** 밸런스 보드, 밸런스 볼
- 규격** 밸런스 보드
- 효과** 균형감각 발달, 집중력 향상, 코어 근육 발달
- 사용방법**
1. 보드 위에서 균형잡기(상급:발목을 앞뒤로 움직이며 균형잡기)
  2. 누가 오래 버티나 시합하기
  3. 보드 위에서 앉았다가 일어나기
- 주의점**
1. 7세 이하 유아, 초등학생만 이용해주세요!!
  2. 균형을 잡다가 넘어지거나 부딪히는 사고 주의하세요!!
  3. 보드 위에 올라가고 내려올 때 보드가 미끄러질 수 있으므로 주의하세요!!



## 밸런스 시소

나를 균형감각 왕으로 만들어주는 밸런스 시소!!

- 구성품** 밸런스 시소, 밸런스 볼
- 규격** 밸런스 시소59cmX20cmX15cm
- 효과** 균형감각 발달, 집중력 향상
1. 시소를 뒤집고 길을 만들어 건기
  2. 시소 위에서 균형잡기
- 사용방법**
3. 누가 오래 버티나 시합하기
  4. 시소 위에서 2인 1조 공 주고받기
  5. 시소 위에서 홀라후프 돌리기
- 주의점**
1. 균형을 잡다가 넘어지거나 부딪히는 사고 주의하세요!!
  2. 시소가 딱딱하니 사람에게 휘두르거나 던지지 않도록 주의하세요!!



## 벨크로 빈백

재기와 같은 벨크로 빈백!! 던져보자! 차서보자! 붙여보자!

- 구성품** 벨크로 빈백
- 규격** 벨크로 빈백20cm
- 효과** 집중력 향상, 소·대근육 발달
- 사용방법**
1. 손으로 던져서 주고받기
  2. 발로 차서 주고받기
  3. 던져서 벨크로 붙이기
  4. 발로 차서 벨크로 붙이기
- 주의점**
1. 너무 세게 던지면 터질 수 있어요! 사람이나 벽에 던지지 마세요!
  2. 빈백 아래부분이 벨크로(찍찍이)로 되어 있으니 칼과상에 주의하세요!

↓빈백 하단 벨크로(찍찍이)



↑벨크로 빈백



## 볼로볼

사다리 모양의 타켓에 공을 투척해 걸리게 하여  
포인트를 얻어내는 타켓형 투스포츠 볼로볼!!

구성품	볼로볼 지지대1개, 볼 6개 (빨강, 파랑 3개씩)
규격	폭 55cm, 높이 117cm (최대 140cm)
효과	집중력 및 투척능력 향상
사용방법	1. 공이 달려있는 줄을 손가락 사이에 끼운다. 2. 아래에서 위로 반동을 주어 던진다.
주의점	1. 공을 위에서 아래로 던지는 방법을 최대한 자제해주세요! 다칠 위험이 높습니다! 2. 사람을 향해 던지지 않도록 지도해주세요! 부상의 위험이 있습니다!

용품 소개  
ISET 구성품  
사다리 1개  
빨간공 3개  
파란공 3개



볼로볼 소개 및 사용 영상 →  
(양주시장애인체육회  
YouTube참고)

실제 경기 진행



## 볼링골프

타켓형 공놀이 원하는 위치에, 원하는 점수에 공을 던져라!

구성품	볼9개(빨강4, 파랑4, 노랑1), 숫자보드판, 볼 보관 주머니
규격	숫자보드판(100cm X 75cm)
효과	집중력 향상, 거리, 방향감각 능력
사용방법	1. 굴리거나 던져서 목표위치에 공을 넣는 연습 2. 팀을 나눠 총합 점수가 높은 팀이 이기는 방법으로 게임 진행 3. 노란색공을 이용하여 보치아 경기식으로 게임 진행
주의점	1. 공을 사람한테 던지거나 다른 물건이 있는 곳에 던지면 안돼요! 2. 공과 보드판 모두 스펀지로 되어 있으니 날카로운 물건이나 볼, 난로처럼 뜨거운 곳에 두지 마세요!



## 빅풋

손발을 함께 이용해 걷는 빅풋으로 멋있게 걸어보자!

구성품	빅풋 4개
규격	길이 50cm, 두께 3cm
효과	상하체의 협응력, 민첩성, 근력 향상
사용방법	1. 기본 걷기 연습 -> 달리기 연습 2. 축구공을 이용한 드리블 연습 3. 단체 달리기 및 축구 게임 등 미니 게임 진행
주의점	1. 빅풋은 줄로 묶여있어서 너무 세게 잡아 당기면 끊어지니 주의해주세요! 2. 빅풋을 착용한 상태로 옆사람을 발로 차거나 하면 안돼요!



## 세라밴드

운동은 쉽게 효과는 크게 부담없는 운동 세라밴드!!

구성품	세라밴드
규격	세라밴드
효과	근력향상, 스트레칭, 근살제거
사용방법	1. 양손 좌우로 회전시키기 2. 양팔 벌려 올리기 3. 양팔 위로 뻗기 4. 엉덩이 들어올리기 5. 앉았다 일어서기
주의점	1. 끊히거나 늘어난 밴드는 끊어져 다칠 수 있어요 잘 확인하고 사용하세요! 2. 반지나 시계는 풀고, 지퍼와 단추에 닿지 않도록 주의하세요! 3. 밴드가 얼굴로 향하지 않게 해주세요!



↓ 세라밴드를 이용한 근력 운동



↑ 세라밴드

## 서플보드

원반을 놓고 긴 막대를 이용하여 숫자판으로 밀어서 점수를 거는 서플보드의 앞에서, 서서 모두 할 수 있어요!

구성품	서플보드판1개, 큐2개, 디스크8개
규격	서플보드판:8m, 큐:170cm, 디스크지름:15cm
효과	상체 근력, 방향, 거리, 힘 조절 능력
사용방법	1. 모양이나 위치를 정하여 목표지점에 많이 놓도록 연습 2. 동그란 판과 삼각형 판에 각각 총합 점수를 거는 게임 진행 3. 누가 더 멀리 밀 수 있나 겨루는 게임 진행
주의점	1. 큐는 디스크를 밀 때만 쓰이는 용품이에요 다른 용도로 사용하면 안돼요! 2. 디스크를 판 밖에서 밀면 판이 밀리고 바닥이 긁힐 수 있으니 주의하세요!



↓서플보드 경기 영상  
(양주시장애인체육회  
YouTube참고)



## 소프트 볼링

대글대글 굴러가는 볼링공으로 핀을 모두 쓰러뜨려 보아요!

구성품	볼링공 1개, 볼링핀 10개, 보관가방 1개
규격	볼링핀 무게 140g, 볼링공 무게 240g
효과	상체 소근육 발달 및 집중력, 공간 인지 능력 향상
사용방법	1. 볼링핀을 세운 뒤 볼링공을 손가락 모양에 맞추어 잡고 굴러 맞춘다(양손) 2. 볼링공보다 점점 더 작은공을 이용해 맞춰 나간다. 3. 볼링핀을 세운 뒤 볼링공이 아닌 켈링을 이용하는 볼링켈링 게임
주의점	1. 소프트 볼링은 모든 물건이 다 스편지로 되어 있으므로 볼, 물에 약하니 불이나 난로 가까이 두면 안되고 항상 보관가방에 넣어야 해요! 2. 볼링핀의 바닥부분은 고무여서 딱딱하니 절대 휘두르거나 던지면 안돼요!



## 소프트 고리

부드럽다고 알리지 마라!! 집중력, 힘 모두 필요한 스포츠 고리!!

구성품	받침대, 기둥, 고리 6개
규격	링 지름17cm
효과	각도와 방향각을 익힘, 소·대근육 발달
사용방법	1. 원 안에 던져서 넣기(점점 거리를 멀리) 2. 기둥에 던져서 걸기(점점 거리를 멀리) 3. 팀으로 릴레이 던져서 걸기
주의점	1. 사람에게 던지지 않도록 주의하세요! 2. 소프트한 재질로 날카로운것과 불과같은 열기에 의한 파손에 주의하세요!

↓고리 파지법

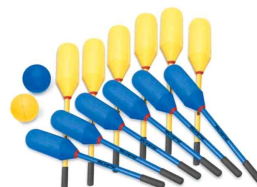


↑소프트 고리 구성품

## 소프트 폴로

스틱을 이용해 공을 가지고 굴대로 굴인~  
스트레스 확 풀리는 스포츠 풀링

구성품	스틱 12개 (노랑 6, 파랑 6), 공 2개(노랑 1, 파랑 1)
규격	- 폴로 79cm, 공 15cm
효과	- 소프트한 재질로 되어 있어 안전하게 하키형 게임을 즐길 수 있음. - 운동량과 민첩성 등 운동효과와 집중력 향상에 도움을 줌.
사용방법	1. 볼링핀을 세워놓고 폴로로 공을 굴려 핀을 많이 쓰러뜨린 팀이 이기는 게임 2. 스테킹을 놓게 쌓아놓고 폴로로 공을 굴려 많이 쓰러뜨린 팀이 이기는 게임 3. 폴로와 볼을 사용하여 두 팀 간에 시합을 치러 정해진 시간 동안 상대팀보다 더 많은 점수를 얻은 팀이 승리
주의점	1. 스틱을 위로 들거나 친구를 향해 절대 휘두르면 안돼요! 2. 공을 친구의 얼굴에 절대 던지지 말아주세요! 3. 스틱과 공 모두 스편지로 되어있어요! 열과 찢어짐에 주의하세요!



# 쇼다운

시각장애 스포츠로 유명한 종목  
최근에는 비장애인들까지 즐기고 있는 생활체육 뉴스포츠

- 구성품** 쇼다운, 글러브, 라켓, 볼, 고글
- 규격** 쇼다운: 3.66m\*1.22m\*78cm, 볼: 6cm
- 효과** 공간인지능력, 청각, 집중력, 상체 소근육 향상
- 사용방법**
  1. 상대없이 골을 넣을 수 있도록 연습
  2. 볼이 벽을 한번이상 맞고 골을 넣을 수 있도록 연습
  3. 상대와 기준 점수에 먼저 도달하는지 겨루는 게임 진행
- 주의점**
  1. 팔이나 손이 벽에 세게 부딪쳐 다치지 않도록 주의하세요!
  2. 공이 위로 떠서 밖으로 나가거나 사람을 맞추지 않도록 주의하세요!



쇼다운 경기 사진 →

# 숫자카드

1~20까지의 숫자와 다양한 연산기호들과 함께 운동을 해봐요

- 구성품** 숫자카드 48개(노랑20+주황20+연산기호8), 보관가방
- 규격** 16cmX16cm
- 효과** 두뇌활동, 판단력 및 순발력 발달
- 사용방법**
  1. 바닥에 두고 알맞은 숫자 찾아오기
  2. 연산기호를 사용하여 정답카드 찾아오기
  3. 제시한 숫자를 식으로 만들 수 있는 카드들 찾아오기
- 주의점**
  1. 바닥에 세게 던지면 파손될 수 있으니 살살 던져주세요!
  2. 크기가 작은 용품이기에 사용 후 순서대로 확인해서 넣어주세요!



# 술런

나무보드 위에서 찍을 물에 넣어 점수를 내는 뉴스포츠  
남녀노소, 장애인/비장애인 누구나 즐기는 모두의 스포츠 술런!!

- 구성품** 술런보드, 찍 30개
- 규격** 술런보드 약40cm X 200cm, 찍 지름5cm
- 효과** 주의력 및 집중력발달, 점수 계산을 통한 치매예방
- 사용방법**
  1. 각 경기에서 사용하는 찍은 30개이다.
  2. 경기는 1경기당 3쿼터를 기본으로 한다.
  3. 각 쿼터가 끝나면 관문합의 찍을 정리하고 남은 찍을 정리하여 다음, 쿼터에 사용한다.
  4. 3쿼터가 끝나면 점수를 계산한다.
- 주의점**
  1. 술런은 스트라이크라는 점수 계산 방식이 있어요!! (각 관문에 하나씩 들어가면 10점+보너스 점수 10점=20점)
  2. 선수는 술런보드 뒤에 위치해야하며 찍은 손가락으로 잡아야해요!! (신체적 장애는 예외)
  3. 술런보드에는 픽만 닿아야하며 다른 신체부위가 닿아선 안 돼요!!



↓술런 연습 영상  
(양주시장애인체육회 YouTube참고)



# 스카프

매우 가볍고 안전한 체육용품 스카프  
가벼운 활동이나 레크리에이션에서도 쓰일 수 있어요!

- 구성품** 스카프6개
- 규격** 45cm X 45cm
- 효과** 소근육 발달, 민첩성 향상
- 사용방법**
  1. 공중에 던져 떨어지는 스카프를 잡는 연습
  2. 스카프로 제기차기 게임 진행
  3. 스카프로 꼬리잡기 게임 진행
- 주의점**
  1. 스카프는 일반 스카프가 아닌 체육용품이니 다른 용도로 사용하면 안돼요!
  2. 바닥에 떨어진 스카프를 밟고 미끄러질 수 있으니 게임 진행 시 항상 심판이나 부모님, 선생님과 함께 해야 해요!





## 스쿠터

친구와 함께 스쿠터를 이용해 어디든지 씽씽 달려와!

구성품	스쿠터 5개
규격	길이 40.6cm
효과	상하체 코어 근육 발달 및 집중력 향상
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>직접 스쿠터를 타고 자유롭게 이동한다</li> <li>장애물을 설치한 뒤 장애물들을 피하며 코스를 완주한다.</li> <li>스쿠터를 이용한 축구, 야구, 플로어볼등을 이용한 미니게임.</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>스쿠터를 이용할 때는 항상 부모님 또는 보호자가 함께 있어야 해요!</li> <li>지정된 장소 혹은 코스 이외에는 돌아다니면 안돼요!</li> <li>스쿠터를 타고 다른 사람에게 부딪히면 크게 사고가 나요 절대 안돼요!</li> </ol>



## 스텝퍼

발을 좌/우로 움직여 다리의 근력을 책임져주는 스텝퍼!!

구성품	스텝퍼
규격	세로 38cm X 가로 40cm (최저높이: 16cm / 최고높이: 24cm)
효과	다리의 안쪽과 바깥쪽 근육을 동시에 단련시키고 허리와 엉덩이에도 다양한 운동 효과를 줄 수 있습니다.
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>먼저 자신의 수준에 맞는 운동 강도로 조절합니다.</li> <li>올라가 좌/우로 움직입니다.</li> <li>양손에 아령을 들고 운동하면 더 큰 운동 효과를 볼 수 있습니다.</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>운동 이외의 목적으로 사용하지마세요! 부상의 위험이 있습니다!</li> <li>몸 상태 확인 후 규칙적이고 점차적으로 강도를 높여 사용해주세요!</li> </ol>



## 스텝롤

신경계를 자극시키고 촉감을 발달시키는 스텝롤!!

구성품	스텝롤 4개
규격	스텝롤 약148cmX36cmX3cm, 4개 세트
효과	신경계 자극 및 촉감발달, 균형감각 향상
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>스텝롤 펼쳐서 걷기</li> <li>스텝롤 위에서 균형잡기</li> <li>스텝롤 정검다리 건너기</li> <li>스텝롤 미로 만들기</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>최대60kg까지 사용가능해요! 너무 큰 무게로 누르면 고장날 수 있어요!</li> <li>딱딱한 플라스틱 재질로 휘두르거나 던지는 등 안전과 사고에 유의하세요!</li> </ol>



↑스텝롤

↓스텝롤 위에서 균형잡기



## 스파이더 탁구

스포츠한 볼로 탁구와 같은 게임을 쉽게 즐길 수 있고 손바닥으로도 게임이 가능한 만능 놀이 스파이더 탁구

구성품	탁구테이블, 탁구라켓2개, 볼2개, 미니손뎀프
규격	테이블:120cm*120cm*240cm*80cm 볼:1개(6cm),1개(11cm)
효과	순발력, 민첩성, 상체근력 향상
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>풍선과 같은 크고 가벼운 공으로 먼저 연습 진행</li> <li>손바닥을 이용해 1:1 기준 점수에 먼저 도달하는 게임을 진행</li> <li>라켓을 이용해 1:1 기준 점수에 먼저 도달하는 게임을 진행</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>탁구테이블이 가벼워 게임 진행시 흔들릴 수 있으니 잘 잡아주세요!</li> <li>테이블이 망사로 되어있어 체중을 실거나 손으로 누르면 파손될 수 있어요!</li> </ol>





## 스포츠스태킹

12개의 컵을 이용해 쌓고 내리며  
남녀노소 시간장소 상관없이 즐길 수 있는 스포츠스태킹

구성품	스태킹 set(스태킹, 킥홀더, 스태킹보판팩)
규격	상단지름 5.4cm, 하단지름 7.8cm, 높이 9.5cm
효과	두뇌발달, 집중력, 순발력 향상, 인터넷게임 중독예방, 다이어트, 스트레스해소, 치매예방
사용방법	1. 3개씩 컵세트를 2단으로 쌓은후 다시 제자리로 내려놓는 3-3-3스태킹! 2. 3개, 6개, 3개로 나누어 2단, 3단, 2단으로 쌓은후 다시 제자리로 내려놓는 3-6-3스태킹! 3. 그 외에도 사이클 스태킹, 단체 팀 경기등 다양한 게임을 즐겨보세요!
주의점	1. 스태킹은 단단하지 않고 약해요! 힘으로 누르거나 밟지 않게 조심해주세요! 2. 옆 사람에게 던지거나 다른 사람의 스태킹세트에 마구잡이로 모아서 섞이지 않게 자신의 스태킹세트만 가지고 운동 해야해요!



↑국제 스포츠스태킹 대회 사진

## 아령

기초운동을 할 때 아령과 함께라면키 스피드 효과가 2배인 아령!!

구성품	2kg아령, 1kg아령, 0.5kg 아령
규격	2kg, 1kg, 0.5kg
효과	근력향상
사용방법	1. 바운더를 설치하고 스페이스볼을 던져 쾅겨져 나오는 공을 받아낸다. 2. 여러방향으로 던져 공이 가는 방향을 익힌다.
주의점	1. 물기가 있다면 물기를 제거하고 사용해주세요! 미끄러질 위험이 있습니다! 2. 절대절대 던지지마세요! 무게가 있어 굉장히 위험합니다!



## 아이소파

운동부터 나만의 놀이공간까지! 쉬든지 만들 수 있는 만능 아이소파!

구성품	원탑18개,사각볼러6개,공(대)2개(소)2개,후프15개,시소홀더1개,평판3개,4봉2개,7봉6개,9봉10개,30봉2개,70봉18개,네트바25개,회전크림8개,슬라이딩홀더2개,원형가방1개,일반가방3개,카툰박스1개,웃놀이보드1개,큰망벌티보드1개,볼러력가립천14개,다트놀이보드1개,아이큐브볼16개
규격	
효과	공간지각능력, 협동심, 근력운동 등 제작에 따라 각기 다른 효과를 가져옴
사용방법	100개 이상의 게임 및 제작 방법 별도 자료 첨부.
주의점	1. 딱딱하거나 끝이 긴 막대기 등 다칠 수 있는 물건이 많으니 항상 부모님 또는 보호자와 함께 해야해요! 2. 부품이 하나 없어도 만들 수 없게 되는것도 있어요 잃어버리지 않게 모두 다같이 물건을 잘 챙겨야 해요!



아이소파를 활용한 미니게임(목차)

1. 중앙 양쪽 달리기
2. 앞발 짚프 터이스
3. 공 밟기
4. 율타리 만들기



↑아이소파 설명 영상  
(양주시장애인체육회  
YouTube참고)

## 양면마커

레크레이션 활동이나 자리, 영역을 나타내는 마커로 활용!

구성품	앞면(빨강 뒷면)파랑 2세트
규격	지름 5인치(12.7)
효과	근력운동, 협동력, 순발력 향상에 기여
사용방법	1. 팀을 나눠 제한 시간 동안 많은 색이 보이도록 뒤집으며 게임 진행 2. 마커 뒤에 숫자를 붙여 뒤집은 수에 총합 점수를 겨루는 게임 진행 3. 마커를 바닥에 배치한 뒤 지정된 색만 밝는 「돌담건너기」 게임 진행
주의점	1. 양면마커를 사람에게 던지거나 날리지 않도록 주의하세요! 2. 손이 많이 닿는 용품이니 게임을 시작하기 전,후에 항상 양면을 세척해 모든 사람들이 청결하게 사용할 수 있게 배려해주세요!



↑양면마커를 이용한 돌담건너기 게임

## 웃놀이 타겟

플라잉 디스크와 우리의 전통 민속놀이인 '웃놀이'가 합쳐져 만들어진 새로운 스포츠 웃놀이 타겟

- 구성품** 웃놀이 타겟, 플라잉디스크
- 규격** - 플라잉 디스크 : 지름 20~25cm
- 효과** - 좁은 공간에서도 할 수 있음.  
- 신체활동뿐 아니라 집중력을 높이고 협동심을 기를 수 있음.  
- 모든 세대가 즐겁게 할 수 있는 경기임.
- 사용방법**
1. 플라잉디스크로 도, 개, 걸, 웃, 모가 쓰인 판이 달려 있는 웃놀이 판에 플라잉디스크를 조준해서 판을 맞춰야함.  
판에 뺏겼다가 들어가도 맞춘 것으로 인정됨.
  2. 웃놀이처럼 상대 팀의 말을 잡을 수 있으며, 그리고 상대 팀의 말을 잡거나, 낫'이나 '모'가 나온 경우에는 원래 웃놀이의 규칙처럼 한 번 더 던질 수 있음.
- 주의점** - 플라잉디스크로 친구에게 던지면 안돼요!  
- 단단한 쇠로 되어있어 조심시 위험할수 있으니 꼭 주의해주세요!



↑ 플라잉디스크, 웃놀이 타겟판



↓ 웃놀이 경기 영상  
(양주시장애인체육회 YouTube참고)



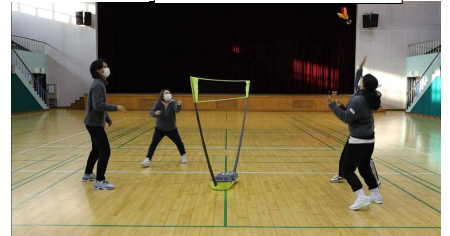
## 인디아카

직접 민속으로 쳐서 코트를 넘기는 게임으로써 네트워크 스포츠인 배구의 뉴스포츠 인디아카! 휴대용 네트워크 넷이외

- 구성품** 인디아카 5개
- 규격** 23cm(깃털15cm), 50g
- 효과** 상체근력, 심폐지구력, 협응력 발달
- 사용방법**
1. 제자리에서 위로 인디아카를 치는 연습
  2. 두명이서 마주보고 인디아카를 주고 받는 연습
  3. 2:2이상으로 기준 점수에 먼저 도달하는 것을 겨루는 게임 진행
- 주의점**
1. 인디아카를 사람을 향해 다칠 수 있으니 안돼요!
  2. 인디아카는 깃털을 이용해 날라가는 거예요! 깃털을 뜯거나 뽑으면 안돼요!



↓ 인디아카 경기 영상  
(양주시장애인체육회 YouTube참고)



## 전통지게발

우리나라의 전통놀이이면서 높은 활동량으로 신나게 즐길 수 있는 놀이

- 구성품** 지게발
- 규격** 손잡이:길이1mX지름28.5mm, 발걸이:90cmX50cmX3cm
- 효과** 전신근력, 균형감각 향상
- 사용방법**
1. 스스로 지게발로 걸어갈 수 있도록 연습
  2. 두명 이상에서 빨리 이동할 수 있는지 겨루는 게임 진행
  3. 4명이 이상에서 이어달리기 식으로 게임 진행
- 주의점**
1. 사용하기 어려워하는 대상자는 보조자가 꼭 도와줘야 해요!
  2. 항상 양쪽을 같이 사용해주시고 장난치거나 휘두르면 절대 안돼요!



## 점보스태킹

스포츠스태킹보다 더 쉽게 더 안전하게 혼자보다는 친구와 함께 즐길 수 있는 점보스태킹

- 구성품** 점보스태킹 set(점보스태킹, 스테킹보판백)
- 규격** 상단지름 15cm, 하단지름 22cm, 높이 26cm
- 효과** 두뇌발달, 집중력, 순발력 향상, 인터넛게임 중독예방, 다이어트, 스트레스해소, 치매예방
- 사용방법**
1. 스포츠스태킹과 같이 3-3-3, 3-6-3 으로 쌓아올리는 기본 스테킹
  2. 스테킹을 뒤로 뒤집어 놓은뒤 공을 던져 집어넣는 바운스 스테킹
  3. 바닥에 앉아서 스테킹을 양손으로 밀어 점수판에 집어넣는 킬링 스테킹
- 주의점**
1. 점보스태킹은 크기도 크고 단단해요! 휘두르거나 던지면 절대 안돼요!
  2. 스테킹은 플라스틱으로 되어있기 때문에 난로나 불 옆에 두면 녹아내려요!

점보스태킹을 응용한 미니게임

3. 누가 누가 짝꿍을까?



난이도 쌓기 방법(1.5배속)

5. 함께하게 (♡♡♡♡♡)



↑ 점보스태킹을 이용한 게임과 스테킹 트리 만들기 영상 (양주시장애인체육회 YouTube참고)

## 점핑슈트

힘껏 당겨 하늘 높이 날아보자 점핑슈트!

구성품	점핑슈트, 안전매트
규격	- 지름 170cm
효과	- 계입을 통해서 협력과 조절능력 및 사회성을 향상시켜주며, 근력의 발달을 가져올 수 있음. - 점핑슈트의 로프를 잡고 한 학생을 높이 던지고, 받고, 운반하면서 책임감 및 연대감을 향상시킬 수 있음.
사용방법	1. 안전 매트 위에 점핑슈트를 깔고 5~6명의 학생들이 로프를 잡도록 하고, 한명을 선정하여 점핑슈트 위에 앉음. 2. 교사의 구령(하나, 둘, 셋)에 맞추어 하나, 둘에 슈트 위에 있는 학생을 위 아래로 흔들고 셋이란 구호에 학생을 위로 던짐. 3. 이 때 학생들이 안으로 모이지 않고 모두 바깥쪽을 향하도록 하여 슈트가 펼쳐져 있도록 하는 것이 중요함. 4. 위의 사항을 1~2회 연습한 후 학생을 연속해서 위로 던지도록 함.
주의점	1. 슈트에 앉혀진 학생이 떨어질 때는 머리부터 떨어지지 않도록 주의해야해요! 2. 매트가 너무 얇으면 다쳐요! 바닥을 꼭신중하게 해주세요! 3. 줄이 끊어지지 않게 항상 다같이 들었다 내려놔야 해요!



## 접시콘

가속, 감속, 방향전환, 거리 또는 위치 표시 등 트레이닝 보조용품으로 필히 사용 용품인 접시콘!

구성품	접시콘20개씩(주황, 노랑, 파랑, 초록)
규격	20cm*7cm, 40g
효과	기초체력, 근력, 거리인지능력 향상
사용방법	1. 콘으로 일정한 거리 또는 모양을 정하여 두고 걷기와 왕복달리기 같은 기초체력 진행 2. 모든 구기 활동에 출발, 도착지점, 패스, 드리블, 골대 등 활용 3. 콘의 색깔로 각각 다른 활동 지정 ex)초록색은 앞으로 달리기, 주황색은 뒤로 달리기 진행
주의점	1. 용품의 탄성 및 복원력이 우수하지만 잘못 밟으면 넘어질 수 있으니 조심하여 사용해주세요! 2. 콘을 보관하기 간편하게 손잡이 홀더에 모아서 보관해주세요!



↑접시콘 컬러별

↓접시콘 활용  
양주시장애인체육회 수업 사진



## 제기

우리의 전통 놀이 제기! 배워보자 조상님들의 놀이!

구성품	제기
규격	제기
효과	민첩성증가, 집중력증가, 소·대근육 발달
사용방법	1. 한발로 차기 2. 양발로 차기 3. 제기 오래차기, 제기 멀리차기 미니게임 3. 2인1조 서로 주고 받기
주의점	1. 제기를 잡을 때 깃털이 아닌 끝을 잡아주세요! 2. 제기에 집중하다가 다른 사람과 부딪히지 않게 조심해요! 3. 사람에게 던지면 안돼요!



↑제기

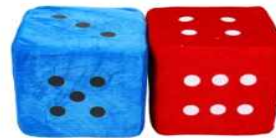
↓전통 제기차기 놀이



## 주사위

유작위로 던져 나온 1부터 6까지의 숫자를 활용해보자! 이렇게 특신특신한 주사위는 처음일거야...!

구성품	빨강1개, 파랑1개
규격	20cm*20cm
효과	집중력, 추리력, 레크레이션 활동
사용방법	1. 주사위를 던지거나 굴러 홀수/짝수 맞추는 게임 진행 2. 주사위를 던져 나온 숫자만큼 정해진 운동 시행 ex) 달리기, 줄넘기, 패스 주고받기, 골대 넣기 3. 주사위를 던져 나온 수만큼 스테핑 킥샹는 게임 진행
주의점	1. 주사위를 발로 차거나 사람에게 던지면 안돼요! 2. 수의 대한 인지능력이 있는 사람이 이용하면 다양한 활동을 할 수 있겠지만 그러지 못한 경우 어려울 수 있어요!





## 줄넘기

장애물을 뛰어넘어 스트레스도 날려버리고  
건강까지 챙길 수 있는 줄넘기

구성품	줄넘기
규격	- 직경 5.5 ~6.0 mm, 재질 pvc - 손목을 끌고루 튼튼하게 해주고 폐와 심장을 강화시켜줌.
효과	- 남녀노소 누구나 시간과 장소에 구애 받지 않고 언제 어디서나 할 수 있으며 비용이 별로 들지 않는 저렴한 스포츠. - 손과 발의 타이밍이 맞아야 하는 협응성 운동이므로, 순발력, 유연성, 민첩성, 지구력 등 고도의 신체적능력이 길러짐.
사용방법	1 어깨의 힘을 빼고 시선은 정면을 향하고 양 팔꿈치는 겨드랑이에 붙이고 손잡이는 허리 위치에 둬. 2. 리드미컬한 무릎의 탄력을 이용하여 손목으로 가볍게 돌리며, 자세는 몸을 앞으로 약간 기울여 조정할 때의 자세를 취함. 3. 너무 높이 뛰지 말고 반드시 발의 앞부분으로 착지함.
주의점	1. 몸을 너무 많이 앞으로 굽히거나 뒤로 젖히지 않음. 2. 얼굴은 턱을 가볍게 앞으로 당기듯 정면을 향하게 함. 3. 콘크리트나 아스팔트 위에서는 발목이나 관절에 무리한 충격이 가해질 수 있으므로 흙바닥이나 마루바닥에서 하는 것이 좋음.



## 짐볼&짐 에그볼

앉아만 있어도 운동효과가 쑥쑥 짐볼&짐에그볼!!

구성품	짐볼, 짐에그볼
규격	짐볼, 짐에그볼 55cmX80cm
효과	근력향상, 균형감각 향상, 스트레칭
사용방법	1. 짐볼 크런치(짐볼에 등을 대고 누워서 복근을 맡아 올리는 자세) 2. 짐볼 플랭크(짐볼을 양팔로 누르고 다리를 뒤로 뻗은 자세) 3. 짐볼 스쿼트(벽에 짐볼을 대고 앉았다 일어나는 자세)
주의점	1. 짐볼에 공기가 적정하게 들어있어야 해요!! 2. 중심이 무너질 때 부상에 주의하세요!! 3. 발로 차거나 던지면 안돼요!! 4. 날카로운 물체에 터지지 않도록 주의하세요!!



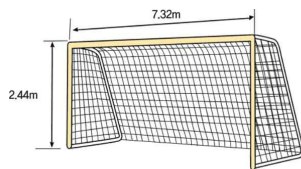
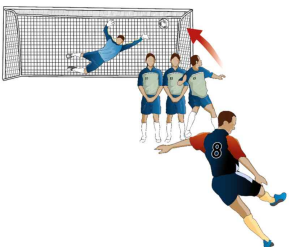
↓ 짐볼 스쿼트

↑ 짐볼&짐에그볼

## 축구

팀당 11명이 경기를 벌여 상대방의 골대 안에  
공을 많이 넣는 팀이 이기는 경기

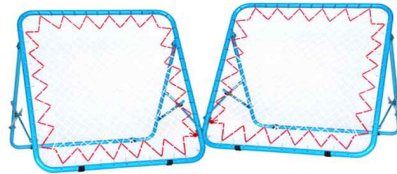
구성품	축구공, 골대
규격	- 축구공 : 둘레 68~70cm, 무게 410~450g - 골대 : 길이 7.32m, 높이 2.44m, 두께는 12cm 이하
효과	- 축구는 하체 근력을 강화시켜 주고, 장시간 경기를 지속할 수 있는 심폐지구력 능력의 향상에 효과적임. - 청소년의 신경발달에 도움을 주는 운동이며, 성장기 어린이들에게 가장 도움이 되는 운동임.
사용방법	1. 전반전, 후반전으로 각각 45분씩 총 90분으로 진행함. 2. 연장전을 할 경우 전후반 각각 15분, 총 30분을 진행함. 3. 반칙이나 선수 부상 등에 의하여 시간이 지체될 경우 주심이 1~5분의 추가 시간을 주는 것이 보통이나 연장전에서도 승부가 나지 않을 경우 승부차기를 한다. 연장전 점수는 공식 기록이 되나 승부차기 점수는 끝으로 인정되지 않음.
주의점	1. 손상 예방을 위해서 준비운동으로 운동장 주변을 한 두 바퀴 가볍게 달려서 체온과 근육의 온도를 상승시켜 주세요! 2 목, 어깨, 팔, 손, 손가락, 허리, 무릎, 다리, 발목 등의 순으로 정적인 스트레칭 운동을 꼭고루 해 주세요!



## 츄크볼

어디로 썰지 모르는 공을 잡아라! 츄츄^^

구성품	츄크볼 바운더, 스페이스볼
규격	츄크볼 바운더: 세로 1m X 가로 1cm, 스페이스볼: 13cm
효과	민첩성 및 운동신경 증가
사용방법	1. 바운더를 설치하고 스페이스볼을 던져 썰겨져 나오는 공을 받아낸다. 2. 여러방향으로 던져 공이 가는 방향을 익힌다.
주의점	1. 집중해서 진행해야 합니다! 탄성이 강하기 때문에 자칫하면 다치기 쉬워요! 2. 공 안에 손가락을 넣고 장난치지 마세요! 부상의 위험이 있습니다!



## 캐치볼

손바닥을 크게 벌려 상대방의 공을 받아내고  
상대방에 손을 향해 힘껏 던져요!

구성품	캐치글러브2개, 캐치볼2개
규격	캐치글러브:19cm, 캐치볼:6cm
효과	파워, 협응력, 집중력 향상
사용방법	1. 자신이 스스로 공을 던지고 받는 연습 2. 두명 이상에서 공을 던지고 받는 연습 3. 거리, 스피드를 조절하며 정해진 시간 동안 공 주고 받기 게임 진행
주의점	1. 캐치글러브 면이 피부랑 닿으면 따가울 수 있으니 정확히 공간 잡아야 해요! 2. 캐치글러브의 손잡이를 자신의 사이즈에 맞게 조절하여 사용하세요!



## 컬링

우리나라에서도 유명한 스포츠 컬링 바닥에서 할 수 있고 손을  
이용해서 즐길 수 있는 뉴스포츠 활동!

구성품	하우스타켓판, 카운터타켓판, 컬링스톤 빨강4개, 파랑4개
규격	하우스타켓, 카운터타켓120cmX120cm, 컬링스톤
효과	상체 근력, 집중력, 방향과 거리 감각
사용방법	1. 색깔별로 나누어(파란색은 오른손, 빨간색은 왼손) 한손으로 진행 2. 개인전으로 총합 점수를 겨루는 게임 진행 3. 팀을 나눠 총합 점수를 겨루는 게임 진행
주의점	1. 너무 세게 밀면 바퀴가 굴러가지 않고 스톤이 뒤집어질 수 있어요! 2. 손잡이 부분을 올바르게 잡고 밀어야 스톤이 힘을 받고 나갈 수 있어요!



↓플레이컬링 경기 영상  
(양주시장애인체육회  
YouTube참고)



## 콘커버

그말콘에 찍을 수 있는 달걀기 각 색이 다르고 숫자가 적혀 있어  
다양하게 활용할 수 있는 콘 커버!

구성품	콘커버2set(1번~10번)
규격	최대높이 9인치 콘까지 가능
효과	레크레이션, 수학인지능력, 기초체력 발달
사용방법	1. 콘을 여러 위치에 두고 콘커버 숫자를 보고 순서를 다양하게 정하여 달리기 ex) 1-2-3/ -2-4-6 / 9-8-7 2. 하나의 색을 정해 같은 색의 콘 커버 가져오는 게임 진행 3. 덧셈, 뺄셈을 활용하여 정답과 맞는 콘 들고오는 게임 진행
주의점	1. 규격에 맞는 용품에 씌워야 하고 뾰족하거나 규격보다 큰 용품에 씌우려고 하면 찢어질 수 있어요! 2. 콘커버와 콘 또는 주사위를 같이 빌리면 사용방법이 다양해져요!



↑콘커버(컬러+숫자별)

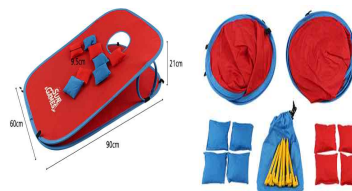
↓콘커버 사용 활동 사진



## 콘홀보드

콘을 향해 누가누가 더 콩주머니를 많이 넣을 수 있을까?

구성품	보드, 콩주머니(8개), 고정핀
규격	콘홀보드:60cm*90cm*21cm, 콩주머니: 9.5cm*9.5cm
효과	신체능력, 집중력, 정확성 향상
사용방법	1. 가까운 거리에서 콩주머니를 넣는 연습 진행 2. 제한된 개수로 콩주머니를 많이 넣는 게임 진행 3. 팀을 나눠 제한시간, 거리, 개수를 정하여 게임 진행
주의점	1. 콩주머니로 사람을 맞추거나 장난치면 다칠 수 있으니 절대 안돼요! 2. 보드에 뾰족하거나 무거운 물건을 던지면 찢어질 수 있으니 주의하세요!



↓콘홀보드 경기 사진



## 타겟 콩주머니

콩주머니를 할수록 워로 던져 두가수가 많이 즐긴다...

- 구성품** 타겟 콩주머니 2세트(골대 1개, 콩주머니 3개 1세트)
- 규격** 골대 길이 71x71cm 높이 하단 13cm 상단 36.5cm, 콩주머니 10cm
- 효과** 상하체의 협응력, 민첩성, 집중력 및 상지 소근육 발달
- 사용방법**
1. 골대를 조립한 뒤에 콩주머니를 던져 집어넣은 뒤 점수를 확인.
  2. 많이 넣기 또는 많은 점수 내기 2가지 게임을 진행.
  3. 콩주머니가 익숙해지면 다른 공을 이용해서 변형 게임 진행.
- 주의점**
1. 골대는 얇은 플라스틱으로 되어 있어요! 너무 세게 힘으로 하면 부러져요!
  2. 콩주머니는 천으로 감싸져 있어서 날카로운 물건으로 찌르면 터질수 있어요!



## 탁구

탁구대 양 사이드에 선수들이 서서 탁구채로 공을 쳐서 주고 받는 탁구!

- 구성품** 탁구대, 탁구로봇, 탁구채, 탁구공
- 규격** 탁구대: 세로 152cm X 가로 274cm X 높이 76cm 무게 110kg  
탁구로봇: 세로 52cm X 가로 37cm X 높이 105cm 무게 15kg
- 효과** 근력강화, 운동신경 증가
- 사용방법**
1. 탁구대를 설치하고 양 사이드에 선수들이 서서 공을 주고받는다.
  2. 한 쪽에 탁구로봇을 설치하여 공이 발사되면 탁구채를 이용해 받아친다.
- 주의점**
1. 탁구대나 탁구로봇을 정확히 고정해주세요! 부상의 위험이 있습니다!
  2. 탁구공을 힘을 주어 누르지 마세요! 공을 못 쓰게 됩니다!



## 탱탱볼

안전하고 다양한 놀이방법으로 사용할 수 있는 탱탱볼!!

- 구성품** 탱탱볼
- 규격** 폭 18cm 내외
- 효과** 집중력 및 투척능력 향상
- 사용방법**
1. 공을 던져 다른 사물을 맞춰 쓰러뜨린다.
  2. 축구, 농구, 피구 등 다양한 놀이에 사용할 수 있다.
- 주의점**
1. 되도록 넓은 곳에서 놀이를 진행해주세요! 집 혹은 주변에 사람이 많은 곳에서 진행할 시 파손 위험이 있습니다!



## 테니스

미니 스포츠, 가족 스포츠!! 배워보자 테니스!!

- 구성품** 테니스 라켓, 테니스 공
- 라켓규격** 라켓 진동이나 스템의 마모를 억제하기 위한 부착물 이의는 부착 불가, 공의 지름 6.35~6.67cm, 무게 56.7~58.5g
- 코트규격** 코트길이 23.77m, 너비 10.97m(단식 8.23m)  
네트높이 기둥부분 1.07m 가운데 91.4m
- 효과** 집중력발달, 기초대사량 증가, 심혈관질환 예방, 골다공증 예방
- 사용방법**
1. 상대의 코트에 원바운드 혹은 노바운드로 공을 쳐서 득점을 낸다.
  2. 스트로크에는 그라운드 스코크, 발리, 스매시, 로브, 드롭샷이 있다.
  3. 물체 맞추기, 지정구역으로 보내기 등의 미니게임이 가능하다.
- 주의점**
1. 라켓을 사람에게 휘두르지 않도록 주의해주세요!!
  2. 갑작스러운 방향전환을 관절에 무리를 줄 수 있으므로 주의해주세요!!
  3. 운동 전 충분한 스트레칭으로 부상을 방지해요!!



↓ 국가대표 정현 선수 스트로크





## 토스볼

힘껏 던져 가장 높은 점수를 받아 승리하는 토스볼!

**구성품** 원형타켓, 숫자타켓, 토스볼

**규격**  
- 타켓 : 120cm \* 200cm  
- 토스볼 지름 : 10cm

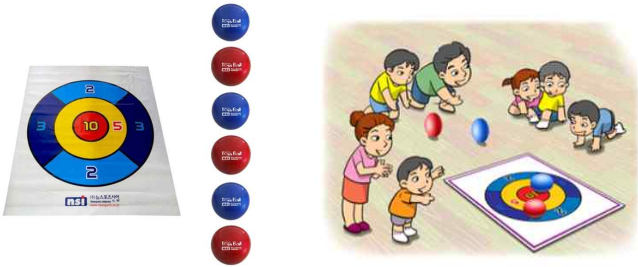
**효과**  
- 남녀노소 누구나 쉽고 즐겁게 할 수 있는 게임.  
- 토스볼의 무게감으로 근력운동에 좋음.

**사용방법**

1. 토스볼을 원형타켓에 던져 가장 높은 점수를 내는 팀이 승리.
2. 가장 높은 점수가 아닌 지정된 점수를 맞춰는 팀이 승리.
3. 점수가 아닌 가장 많은 개수가 들어간 팀이 이기는 컬러 게임.
4. 토스볼이 아닌 플로어킥링을 원형타켓에 집어넣는 게임.

**주의점**

1. 타켓판이 밀리지 않도록 바닥에 잘 고정해주세요!
2. 공을 친구에게 던지지 말아주세요!



## 투호

우리나라의 전통놀이인 투호 살의 개수 및 던지는 거리를 조절하여 통 안에 모두 집어넣어보아요!

**구성품** 안전투호, 대형투호 3종(반침대, 투호통), 화살20개

**규격**  
안전투호: 지름34cmX23cm, 화살42cm  
대형투호: 지름20cmX높이42.5cm, 화살길이60cm

**효과** 정확도 및 집중력 향상

**사용방법**

1. 제한된 개수로 기준 점수에 빨리 도달하는 방법으로 게임 진행
2. 제한된 거리를 두고 넣은 화살의 개수를 겨루는 방법으로 진행
3. 투호통의 크기를 바꿔가며 연습 진행

**주의점**

1. 화살의 맨 앞 부분을 잡고 흔들며 던지면 눈을 찌를 수 있어요! 가운데를 잡고 사용해주세요!
2. 화살은 투호통에만 넣어야하는 용품이에요! 휘두르거나 장난치면 안돼요!



↑ 안전투호, 대형투호 ↑



## 튜브밴드

쉽게 적용할 수 있고 휴대가 간편하여 언제 어디서나 다양한 운동을 할 수 있는 튜브밴드!

**구성품** 튜브밴드

**규격**

**효과** 코어 및 근력 강화

**사용방법**

1. 튜브밴드의 중간 부분을 밟고 손잡이를 잡아 양 옆으로 팔을 벌린다.
2. 튜브밴드를 다른 곳에 걸어두고 두 손으로 잡아 당긴다.

**주의점**

1. 튜브밴드를 발로 밟아서 사용할 때 완전히 밟도록 해주세요! 탄성이 강해 얼굴이 다칠 수도 있습니다!
2. 운동 이외에 방법으로 사용하지 말아주세요! 부상 위험이 있습니다!



## 트램폴린

신나게 뛰어보자! 칼로리 소모 1등 운동 트램폴린!

**구성품** 트램폴린 세트(몸판, 다리, 손잡이)

**규격** 트램폴린48inch

**효과** 기초대사량 증가, 전신 운동, 균형 감각 증가, 스트레스 해소

**사용방법**

1. 자유롭게 앉아서 혹은 서서 뛰며 운동한다.
2. 노래에 맞춰 혹은 단체 안무에 맞춰 운동한다.

**주의점**

1. 100kg이상은 올라가면 파손될 수 있어요!
2. 아래 바닥으로 소음이 생길수 있으니 잘 고정시켜 사용하세요!
3. 트램폴린 아래로 들어가면 다칠 수 있어 절대 안돼요!



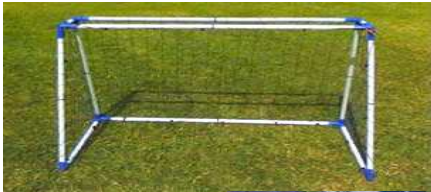
↑ 트램폴린

↑ 손잡이가 있으니 잡고 운동하세요!

## 트윈골대

체육관 및 실내에서 쉽게 설치하고 사용할 수 있는  
조립식 미니골대!!

구성품	그물망, 스크류 14개, 조인트 8개
규격	크기 122 X 92 X 61cm, 무게 7.5kg
효과	집중력 및 정확도 향상
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>모든 조인트에 스크류를 조립하여 연결한다.</li> <li>바닥 부분을 먼저 조립하고 그 뒤에 남은 스크류들을 조립한다.</li> <li>핀으로 그물망을 고정시킨다.</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>조립 도중 손가락이 중간에 끼어 다치지 않게 주의하세요!</li> <li>절대 올라가거나 매달리지 말아주세요! 다칠 위험이 있습니다!</li> </ol>



트윈골대의 크기 비교 사진



## 티볼

다칠 걱정없이! 쉽고 재미있게 야구를 즐기자!

구성품	티볼 배트, 티볼 공, 배팅티, 티대, 티볼가방
규격	티볼 배트 76.5cm 티볼 공 10.5인치
효과	근력 및 집중력 위주의 큰 향상 효과
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>배트와 배팅티를 이요해 풍선 -&gt; 티볼 공 순서대로 타격감을 익힌다.</li> <li>일정 거리에 원형 골대 또는 홀라후프를 설치해 그 곳에 넣는 연습을 한다.</li> <li>3대3 또는 4대4를 이끌어 경기를 진행한다.</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>티볼과 관련된 모든 물품은 단단하니 절대 휘두르거나 던지면 안돼요!</li> <li>주변 사람들과 물건이 정리되기 전에는 배팅티에 공을 올려놓으면 안돼요!</li> <li>실내에서는 공이 튀어 사고가 날 수 있으니 되도록 야외에서 하는게 좋아요!</li> </ol>



↑티볼 자세와 배팅티와 공의 위치

## 폴리오박스

유산소와 근력운동을 동시에!! 두 마리 토끼를 잡는 폴리오

구성품	폴리오박스(2단,3단)
규격	
효과	근력향상, 균형감각 향상, 스트레칭
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>폴리오박스를 스텝박스처럼 이용하기</li> <li>폴리오박스 이용하여 양쪽으로 점프하기</li> <li>폴리오박스 정검다리 점프</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>점프 하면서 폴리오박스를 차지 않도록 주의하세요!</li> <li>착지할 때 가장자리를 밟으면 박스가 넘어질 수 있으니 주의하세요!</li> <li>과도한 높이 설정은 무릎에 부담을 줄 수 있으니 너무 높이 뛰지 마세요!</li> </ol>



↑폴리오박스

↓폴리오박스 점프



## 폼게이트볼

골프의 동생 게이트볼 집중력과 재미를 동시에!!

구성품	클럽, 공, 게이트, 깃발
규격	클럽 길이 64cm, 게이트 15x15cm
효과	집중력 향상, 대·소근육 발달
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>게이트 통과하기</li> <li>물건맞추기</li> <li>게이트볼 쾰링</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>사람에게 클럽을 휘두르거나 공, 게이트를 던지지 않도록 주의하세요!!</li> <li>폼 재질로 손으로 뜯거나 열이 나는 난로 근처 등 파손에 주의하세요!!</li> </ol>



## 플라잉디스크

하늘 높이 멀리 스트레스까지 함께 날려버리는 플라잉디스크!

구성품	플라잉디스크, 디스캐처트레블러
규격	플라잉디스크 지름 23cm, 디스캐처 트레블러 넓이 0.9m 높이 1.6m 무게5kg
효과	순발력, 민첩성, 전신 근력, 신체 협응력, 공간인지능력 향상
사용방법	1. 2인1조, 3인1조로 디스크를 주고 받기 2. 디스캐처트레블러를 이용한 디스크 골프 게임(가까운거리부터 점점멀리) 3. 윷놀이 점수판을 이용한 디스크 윷놀이 게임
주의점	1. 사람을 향해 던질때는 항상 상대방의 손이나 배를 향해 던져야 해요! 절대 얼굴쪽을 향해 높이 던지면 안돼요! 2. 플라잉 디스크는 밀랑밀랑한 재질이에요 손으로 구부리면 날아가지 않아요!



↑ 디스크 윷놀이 게임 영상  
(양주시장애인체육회  
YouTube참고)

## 플레이 스쿠프

혼자서, 여럿이서 즐길 수 있는 국자와 같은 플레이 스쿠프!

구성품	스쿠프, 공
규격	스쿠프40cm, 공 지름9cm
효과	주의력 및 집중력발달, 협응력과 조작성능력발달 1. 혼자서 위로 던지고 받기 2. 2인 1조 주고 받기 3. 원 만들어 주고 받기 4. 떨어트리지 않고 달리기, 점프하기 5. 골대에 공 넣기(언더, 오버)
사용방법	
주의점	1. 스쿠프가 밑으로 향하는게 아닌 항상 위를 보게 잡아야 해요! 2. 플라스틱으로 되어 있으니 공을 던지거나 스쿠프를 휘두르면 안돼요!



## 플렉시바

진동 운동기구로써 쉽고 안전하게 어느 장소에서나  
다양한 방법으로 이용할 수 있는 플렉시바!

구성품	플렉시바
규격	길이:161cm, 손잡이두께:4.5cm 300g
효과	근력, 근지구력, 균형, 유연성 향상
사용방법	1. 한손으로 플렉시바를 잡고 한쪽 다리를 드는 동작을 반복 진행 2. 누운 상태에서 윗몸일으키기 방법으로 동작 반복 진행 3. 선 상태에서 무릎을 구부르지 않고 플렉시바를 바닥에 닿는 연습
주의점	1. 플렉시바가 길고 양끝이 흔들리기 때문에 잘못 휘두르면 주변 사람들이 다쳐요! 절대 휘두르거나 흔들지 말고 내 몸에 가깝게 잡아주세요! 2. 내 키에 맞게 그림을 잡지 않으면 내 다리나 머리에 부딪힐 수 있어요!

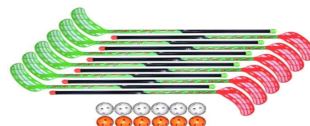


## 플로어볼

남녀노소 누구나 하기의 재미를 즐길 수 있도록 만든  
바른 스피드와 박진감 넘치는 게임!

구성품	스틱, 플로어공, 골대, 헬멧, 플로어볼 링크, 유니폼, 필드선수 고글
규격	- 경기장 규격 : 40m * 20m, 골에어리어 : 4m * 5m, 골기퍼에어리어 : 2.5m * 1m
효과	- 남녀노소 누구나 함께 즐길 수 있는 스포츠로 남녀혼성 경기가 가능하며, 특히 여학생들의 신체활동 증진에 탁월한 효과를 가짐 - 운동량과 민첩성 등 운동효과와 집중력 향상에 탁월한 팀 스포츠 - 공간의 제약을 크게 받지 않는 공간 스포츠
사용방법	1. 스틱으로 공을 드리블해서 결승선으로 빨리 들어오기 2. 스틱으로 공 오래 튀기기 3. 스틱과 공을 이용하여 볼링핀, 스테킹 많이 쓰러트리기 4. 2인1조 스틱으로 주고받기 5. 3대3 혹은 4대4로 플로어볼 경기 진행
주의점	1. 스틱을 위로 들거나 친구를 절대 때리지 말아주세요! 2. 골절로 인한 부상이 많기 때문에 운동 전,후에는 항상 준비운동 및 마무리 운동을 꼭 해주세요!

↓ 플로어볼 경기 사진



↑ 플로어볼 스틱, 공





## 핏 스트레치

유연성과 근력을 동시에 UP!!UP!! 핏 스트레치!!

구성품	핏 스트레치
규격	핏 스트레치 10cmX26.5cmX13.5cm
효과	근육 이완, 유연성 강화, 근력 강화
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 의자에 앉아 핏 스트레치 발목 앞뒤로 움직이기</li> <li>2. 핏 스트레치 위에 서서 발목 앞뒤로 움직이기</li> <li>3. 핏 스트레치 위에 서서 앉았다 일어나기</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 처음에는 균형잡기가 어려울 수 있으니 먼저 벽을 잡거나 손을 잡아주세요!</li> <li>2. 핏 스트레치는 단단한 플라스틱과 쇠로 되어있으니 던지면 안돼요!</li> <li>3. 핏 스트레치의 조립과 분해는 선생님이나 보호자만 할 수 있도록 해요!</li> </ol>



↑ 핏 스트레치

↓ 핏 스트레치 사용 방법



## 한궁

우리나라의 전통놀이인 투호,궁궁과 서양의 양궁이 만나 만들어진  
누구나 즐길 수 있는 생활스포츠 한궁!

구성품	한궁보드케이스, 한궁보드, 삼각받침대, 한궁편(초록색,분홍색)20개, 한궁거리판
규격	한궁보드 약 45cm X 50cm, 한궁편 직적 0.8cmX8cm, 무게 4g
효과	집중력발달, 근력운동, 협응력 향상에 기여
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 색깔별로 나누어(초록색은 오른손, 분홍색은 왼손) 한손으로 진행</li> <li>2. 개인전으로 게임을 진행해 목표 개수 or 목표 점수를 지정해 게임 진행</li> <li>3. 팀을 나누어 개인전과 마찬가지로 동일하게 진행</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 한궁편 끝이 자석으로 되어 있어 자성에 의해 세계 달라붙기 때문에 손가락이 중간에 끼어 다치지 않게 주의하세요!</li> <li>2. 한궁편 끝이 자석으로 되어 있어 조그만 먼지가 잘 달라붙으니 절대 입에 넣지 않도록 하며, 한궁을 시작하기 전,후에 항상 보드와 편을 세척해주세요!</li> </ol>



↓ 한궁 경기 영상  
(양주시장애인체육회  
YouTube참고)



## 핸들러

베드민턴과 탁구를 접목시킨, 라켓이 작고 가벼워  
참여하기 쉬운 핸들러 유도용 네트도 있습니다!

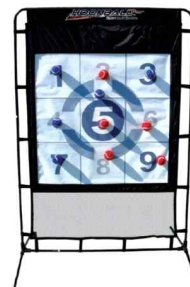
구성품	라켓2자루, 셔틀콕3개, 케이스1개
규격	라켓:가로18cm, 세로22cm
효과	심폐지구력, 협응력, 민첩성 발달
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 혼자서 라켓으로 셔틀콕을 컨트롤 하는 연습 진행</li> <li>2. 짝을 지어 셔틀콕 주고받기 연습 진행</li> <li>3. 2:2로 기준 점수에 먼저 도달하는 것을 겨루는 게임 진행</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 게임을 진행하며 라켓을 휘두르다 보면 주위 사람을 칠 수 있어요! 심판이 신호를 정하면 시작하세요!</li> <li>2. 라켓 그립법을 변형하여 다르게 잡으면 잘 안날라가거나 다칠 수 있어요! 그립법에 맞게 잡고 즐겨주세요!</li> </ol>



## 후크볼

과연 나의 점수는 몇점? 최고 점수를 향해 힘껏 던져요!

구성품	벨크로 타겟, 메탈 프레임, 벨크로 공 6개, 보판 가방 1개
규격	프레임 160 x 120cm, 타겟 90 x 90cm
효과	집중력, 상체 근력 향상 및 소근육 발달
사용방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 한명씩 순서대로 1번의 기회당 1번의 공을 던진다.</li> <li>2. 지정된 점수에 맞춰 던진다. 지정된 점수가 아닌 곳을 맞추면 0점으로 처리.</li> <li>3. 1대1 혹은 2대2로 경기를 진행해 가장 높은 점수를 낸 사람/팀이 승리.</li> </ol>
주의점	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 후크볼은 단단하고 날카로운 메탈프레임이 있기 때문에 조립시에는 절대 아이들의 손에 닿지 않고 부모님 또는 보호자가 설치하여야 해요!</li> <li>2. 타겟판은 강력한 부직포로 되어 있어 부딪히거나 쓸리면 크게 다칠수 있으니 타겟판 근처에서 친구와 장난은 금물!</li> </ol>



# 홀라후프

신나게 홀라후프를 돌리며 체지방, 스트레스 타파!

구성품	홀라후프
규격	- 지름 50cm, 재질 pp
효과	- 칼로리를 재미있게 소모할 수 있음. - 체지방을 태워줌. - 심혈관 건강 증진 - 복부근육 키워줌.
사용방법	1. 제자리에서 홀라후프 많이 돌리기 2. 홀라후프 원으로 통과해서 결승선에 빨리 들어오기 3. 홀라후프로 줄넘기 많이 넘기
주의점	1. 가슴보다 위가 움직이지 않도록 고정. 2. 다리에 힘을 넣어 움직이지 않도록 함. 3. 양손은 어깨에서 똑바로 옆에 펴 놓음.



# 휴대용 배드민턴 세트

실내외 어디서든 즐길 수 있고 간편한 휴대용 배드민턴 세트!

구성품	배드민턴 네트, 배드민턴 라켓 2개, 셔틀콕 2개
규격	가로 3.2m X 높이 1.55cm 무게 약 2kg
효과	근력강화, 운동신경 증가
사용방법	1. 적당한 장소를 찾아 가방 안에 있는 폴대를 눌러 가방 양 옆에 끼웁니다. 2. 네트를 꺼내 폴대에 설치할 합니다. 3. 이외에도 인디아카, 배구 등 네트형 스포츠를 즐길 수 있습니다.
주의점	1. 네트에 매달리는 걸 삼가주세요! 찢어질 수도 있습니다! 2. 가방을 던지지 말아주세요! 파손의 위험이 있습니다!

