

GANGJIN 

Web Contents



목차

목차	2
강진글사랑	4
배드민턴의 매력	4

배드민턴의 매력

작성일 2020.12.03 09:27 등록자 최한우 조회수 44

호수공원 정약용선생의 동상 앞 공터에서 키 차이가 한 뼘 가량 되는 아이들이 아주 정다운 얘기를 하면서 배드민턴을 치고 있다. 의좋은 형제인가 보다 하고 물어보니 초등학교 5학년 동갑내기 친구라 한다. 코로나로 많은 친구들과 어울리지 마라하니 마음 맞는 절친과 즐길 수 있는 배드민턴을 선택했나 보다. 북경 올림픽 때 이용대의 신드롬 으로 시작하여 손에 익히고는 계속하지 못하고 창고에 넣어 놓았던 라켓과 셔틀콕을 꺼내게 만들었다.

배드민턴은 인도 봄베이가 고향이고 1820년경 영국으로 건너가 개량되어 귀족계급들의 게임으로 매너가 있고 품위 있는 운동경기로 발전했으며 한국에는 들어온 것은 해방이후이고 1962년에 협회가 생겼다고 하니 60년 정도 되었나 보다.

가로 5m, 세로 13m 정도의 코트에 세로 중앙에 1.5m높이의 네트를 쳐놓고 5g의 무게에 15개의 깃털이 달린 셔틀콕을 라켓으로 쳐넘기는 것으로 한 세트 21점 먼저나기로 하는 경기로 선수들은 승패의 가름을 해야지만 건강유지를 위한 우리 내는 매력을 챙기면 될 것이라 매력을 소개한다.

운동의 효과는 전신운동임으로 신경계, 호흡 순환, 내장기관을 튼튼하게 하고, 활동형태가 달리고 치는 동작으로 이루어져 파괴적 욕구해소와 정신적 스트레스 해소할 수 있는 운동이다. 둘 이상이면 할 수 있으며 언제 어디서나 쉽게 할 수 있고 신체적인 접촉이 없는 신의적인 게임으로 훌륭한 인간관계를 형성 해주고 실내외에서 할 수 있고 용구에 큰 비용이 들지 않는다.

이런 매력들이 있다. 우선은 배려이다. 부부 싸움을 하였거나 아이들에게 꾸지람을 많이 하였을 때 함께 치면 상대가 치기 쉬운 위치에 좋은 서비스를 해주면 스메싱을 하면서 나에 대한 불만을 셔틀콕에 풀 것이기 때문이다.

스트레스 해소 : 15개의 깃이 사람의 생각을 품어 안고 힘껏 내리쳐도 돌면서 나쁜 것은 좋은 것으로 전환시켜 아무 일도 아닌 것처럼 바꾸어 놓는다. 라켓의 각도를 바로세우면 아무리 세게 쳐도 콕은 부드럽게 상대에게 시간의 여유를 주며 날아가며 나는 스트레스가 해소된다.

재미 : 복수는 절대 하였어는 안되지만 배드민턴에서는 쉽게 실현할 수 있다. 셔틀콕의 방향을 약간만 이동하여 보내 주면 상대는 엄청 뛰고 움직여야 하기 때문이다.

대화 ; 대화를 하면서 운동할 수 있고 콕을 높이 띄우면 공중에 체류하는 시간이 있어 이야기를 많이 나눌 수 있다.

집중 : 셔틀콕을 바라보며 치다보면 집중하는 습관이 몸에 베어 쉽게 잊어버리거나 흐트러지는 습관이 사라져 젊음의 세포가 형성되는 느낌을 얻는다.

긍정 : 실수로 상대에게 좋지 않은 서비스를 주었을 때 서스름 없이 입에서 미안이란 말이 나온다. 그래서 신사운동이며 챙길 것을 다 챙기는 매력 있는 운동이다.

목록

실명인증글쓰기

COPYRIGHT © GANGJIN-GUN. ALL RIGHT
RESERVED.

GANGJIN

Web Contents

