

| 복싱 입문 자료 · 10장

복싱장 첫날, 이것만 알고 가요

유튜브 입문 영상 댓글과 검색어에서 자주 나온 질문에,
153 수업 순서로 답했어요.



- 02 혼자 가도 괜찮을까요
- 03 정규 수업 50분의 흐름
- 04 1일차 여섯 동작
- 05 가방에 챙길 것
- 06 첫 주, 빠근한 곳

- 07 줄넘기 안 걸리는 3가지
- 08 체험 때 확인할 7가지
- 09 수업 없는 날, 집에서 10분
- 10 첫 달 목표 3개

| 댓글에서 가장 많이 나온 걱정

혼자 가도

괜찮을까요?

Q 아는 사람이 없어서 뺄뚱할 것 같아요

수업은 코치가 순서대로 이끌어요. 워밍업이 끝나도 방치 없이, 코치가 끝까지 붙어요.

Q 운동신경이 없는데 따라갈 수 있을까요?

1일차는 **스텝 두 개부터** 시작해요. 첫 펀치도 잡 하나예요.

Q 초보라서 눈치 보일까 봐요

누구나 **1일차, 화이트 리그 레벨 1**에서 시작해요. 레벨과 출석은 마이복서153에 쌓여요.

혼자가 걱정되면, 복싱 같이 시작할 친구에게 이 가이드를 보내 보세요.

| 153 방식

정규 수업 50분, 이렇게 흘러가요

1 워밍업

줄넘기 · 밴드 새도 · 아령 새도 · 아령 샌드백

2 본운동

2인 1조 미트 드릴 · 기술 연습 · 단체 스피드 운동

3 근력

다 같이, 맨몸 위주로

4 쿨다운

스트레칭과 가벼운 줄넘기



2인 1조 미트 드릴



근력 블록, 다 같이

153 방식 세미PT, 1:1보다 부담은 적고 단체보다 케어는 많게

| 마이복서153 1일차 · 첫 펀치는 잭

1일차는

이 순서로 배워요



1 제자리 스텝

거울 앞에서 대각선으로 서서 위아래로 가볍게. 발 간격은 어깨보다 조금 넓게



2 4스텝 (4&1 스텝)

제자리에서 하나·둘·셋·넷, 대각선으로 짧게 나갔다 제자리로



3 가드 · 잭 팔 동작

앞손은 내 입 높이, 뒷손 팔꿈치는 몸에. 잭은 예비 동작 없이 직선으로



4 4스텝 잭

4스텝에서 앞으로 나갈 때 잭을 동시에. 스텝과 잭은 한 박자



5 제자리 스텝 잭

앞발과 앞손만 5cm, 제자리를 짝듯이 동시에. 중심은 그대로



6 전진 스텝 잭

앞발이 나가는 순간 잭. 뒷발이 따라와 처음 발 간격으로

| 준비물

가방에는

이것만 챙기세요

글러브 · 봉대 **체험 날 빌려 드려요**

처음부터 살 필요 없어요



편한 운동복

땀이 잘 마르는 반팔, 무릎이 편한 하의



수건 · 물

물은 수업 전후로 나눠서 마셔요



머리끈 · 안경 고정 밴드

줄넘기할 때 흘러내리지 않게



퇴근 후 수업이라면

빈속이 걱정되면 1~2시간 전에 가볍게 드세요

체험 신청할 때 미리 물어보면 좋은 3가지

실내 운동화

샤워

주차

| 첫 주

다음 날, 여기가 빠근해요

스텝과 잭을 처음 쓰면 흔한 일이에요.

종아리

발목

어깨

1

첫 주는 힘 70%로

세계보다, 끝까지 하는 게 먼저예요

2

쿨다운까지 하고 가기

마지막 블록은 스트레칭과 가벼운 줄넘기

3

다음 날은 가볍게 걷고 스트레칭

아예 쉬는 것보다 몸이 덜 굳어요

4

첫 주 목표는 세 번 오기

잘하는 건 그다음이에요

이럴 땐 쉬어요

찌릿하거나 붓는 통증, 관절이 아플 때는 코치에게 먼저 말하고, 계속되면 전문가와 상담하세요.

| 워밍업 첫 순서

줄넘기가

자꾸 걸린다면

1

팔 말고 손목으로

팔꿈치는 옆구리 가까이, 손목으로 작은 원을 그려요

2

낮게, 앞꿈치로

줄이 지나갈 만큼만 살짝 뛰어요

3

걸리면 끊고, 세고, 다시

바로 이어 하면 리듬이 더 무너져요. 숨 한 번 쉬고 '하나, 둘' 세고 시작



줄 길이 맞추기

줄 가운데를 한 발로 밟고 당겼을 때, 손잡이가 겨드랑이 높이면 알맞아요.

처음엔 30초 하고 30초 쉬기부터.

| 좋은 복싱장 고르는 법

체험 수업에서

이 7가지를 보세요

- ① 수업 순서가 정해져 있나요?
153 정규 수업 50분, 워밍업 · 본운동 · 근력 · 쿨다운
- ② 워밍업 뒤에도 코치가 봐 주나요?
153 워밍업이 끝나도 방치 없이, 코치가 끝까지 붙어요
- ③ 처음 배우는 순서가 있나요?
153 1일차 여섯 동작, 제자리 스텝부터 전진 스텝 짚까지
- ④ 미트를 쳐 볼 수 있나요?
153 본운동은 2인 1조 미트 드릴 · 기술 연습 · 단체 스피드 운동
- ⑤ 내 생활 시간에 맞나요?
153 선릉역점 수업은 새벽 · 점심 · 저녁
- ⑥ 실력이 쌓이는 게 보이나요?
153 레벨과 출석은 마이복서153에 쌓여요
- ⑦ 1:1이 필요할 땐 방법이 있나요?
153 1:1 PT도, 세미PT 정규 수업도 있어요

스파링이 걱정되면 체험 때 코치에게 직접 물어보세요

복싱장 고르는 친구에게 이 장을 보내 주세요

| 수업 없는 날

집에서 10분, 1일차 복습

충간 소음이 걱정되면 매트 위에서, 뛰지 말고 뒤꿈치만 살짝 들어요.

0:00**제자리 스텝 1분 30초**

거울 앞 대각선, 발 간격은 어깨보다 조금 넓게

1:30**4스텝 1분 30초**

하나·둘·셋·넷, 대각선으로 짧게 나갔다 제자리로

3:00**가드·잽 팔 동작 1분 30초**

앞손은 내 입 높이, 잽은 직선으로 뺀고 제자리로

4:30**4스텝 잽 1분 30초**

앞으로 나갈 때 잽을 동시에, 한 박자로

6:00**제자리 스텝 잽 1분 30초**

앞발과 앞손만 5cm, 중심은 그대로

7:30**전진 스텝 잽 1분 30초**

공간이 되면, 보폭은 작게, 가드는 턱에

9:00**스트레칭 1분**

종아리·어깨 위주로 천천히

| 첫달

첫 달 목표는

이 3개면 충분해요

- 1 주 3번 오기
- 2 가드를 60초 동안 내리지 않기
- 3 잭 20번, 매번 제자리로

153 방식 레벨과 출석은 마이복서153에 쌓여요



체험 신청은

네이버 '153복싱집 선릉역점' 톡톡

서울 강남구 삼성로81길 34, 2층 · 새벽 · 점심 · 저녁 수업
체험 날 글러브 · 봉대는 빌려 드려요

153 건강과 행복. 153복싱집