

| 복싱 입문 자료 · 10장

3분이 길다면, 체력은 이렇게

복싱이 3분씩 끊는 이유부터 줄넘기 2주 표, 숨이 덜 차는 법까지 모았어요.



- 02 왜 3분씩 끊을까
- 03 금방 지치는 이유 4
- 04 줄넘기 기본 4
- 05 줄 길이 · 줄 · 신발
- 06 줄넘기 2주 표

- 07 숨이 덜 차는 호흡
- 08 하체가 먼저 지쳐요
- 09 첫 주 몸 관리
- 10 153 수업에서는

| 먼저 알고 가요

복싱 연습은

왜 3분씩 끊을까?

복싱 경기는 보통 한 라운드 3분, 쉬는 시간 1분이에요. 그래서 연습도 3분 단위로 해요.



링 위 1:1 미트, 뒤에 라운드 타이머

1

처음엔 3분을 다 못 채워도 괜찮아요

30초 하고 30초 쉬기부터

2

쉬는 1분은 서서 숨 고르기

앉으면 다시 일어나기 더 힘들어요

3

타이머 앱 하나면 집에서도 같아요

3분 · 1분으로 맞춰 두기

체력보다 방법 문제일 때가 많아요

금방 지치는 이유 4가지

× 숨을 참고 쳐요

→ 칠 때 짧게 '쉿'

× 팔로만 쳐요

→ 뒷발부터 돌리기

× 너무 높이 뛰어요

→ 앞꿈치로 낮게

× 처음부터 100%

→ 첫 주는 힘 70%로



미트 한 라운드 끝나면, 다들 이래요

| 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

4

시선은 정면

발을 내려다보면 몸이 숙여지고 줄이 걸려요

| 시작하기 전에

줄 길이 · 줄 · 신발, 이렇게 맞춰요



줄 길이

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



처음 줄

구슬 줄은 '차락' 소리로 박자 잡기가 쉬워요. 가는 줄은 빨라서 익숙해진 다음에



신발

쿠션 있는 운동화. 맨발 · 슬리퍼는 피해요



바닥

매트나 나무 바닥. 딱딱한 바닥은 무릎과 정강이에 부담



집 안이라면

줄 없이 손목만 돌리며 제자리에서 가볍게 뛰기

| 2주 표

줄넘기 2주, 이 표대로만

1~3일

30초 뛰고 30초 쉬기 × 6

양발 모아 뛰기

4~6일

45초 뛰고 30초 쉬기 × 6

양발 모아 뛰기

7일

쉬기 또는 가볍게 걷기

8~10일

1분 뛰고 30초 쉬기 × 6

번갈아 뛰기 시작

11~13일

2분 뛰고 1분 쉬기 × 3

번갈아 뛰기

14일

3분 뛰고 1분 쉬기 × 3

3분 라운드 도전

걸려도 시간은 그대로 흘려보내고 다시 시작하면 돼요. 무릎 · 정강이가 아프면 하루 쉬고 한 단계 내려요.

| 숨이 덜 차는 법

펀치 하나에, 호흡 하나

1

칠 때 짧게 '쉿'

숨을 참지 않게 해 줘요

2

콤비는 펀치 수만큼

원투는 '쉿 쉿', 원투훅은 '쉿 쉿 쉿'

3

쉬는 1분은 길게 내쉬기

코로 들이쉬고 입으로 천천히, 내쉬는 걸 더 길게

4

고개 숙이지 말고 서서

가슴이 펴져야 숨이 들어와요

| 153 방식 · 근력 블록

3분 복싱, 다리가 먼저 지쳐요

펀치 힘은 다리와 몸통에서 올라와요. 3분 내내 스텝을 밟는 것도 하체예요.



3분 내내 스텝



근력 블록, 다 같이

153 방식 정규 수업 50분 안에 근력 블록이 있어요. 다 같이, 맨몸 위주로

- 1 **의자 스쿼트 10번**
의자에 닿을 듯 앉았다 일어나기
- 2 **앞꿈치 들기 20번**
벽을 짚고 천천히, 종아리
- 3 **제자리 런지 좌우 8번씩**
앞무릎이 발끝을 넘지 않게. 이렇게 2바퀴

| 첫 주

다음 날, 여기가 빠근해요

스텝과 줄넘기를 처음 하면 흔한 일이에요.

종아리

발목

어깨

1

첫 주는 힘 70%로

세계보다, 끝까지 하는 게 먼저예요

2

쿨다운까지 하고 가기

스트레칭과 가벼운 줄넘기로 마무리

3

다음 날은 가볍게 걷고 스트레칭

아예 쉬는 것보다 몸이 덜 굳어요

4

물·잠 챙기기

물은 수업 전후로 나눠서 마셔요

이럴 땐 쉬어요

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

| 153 정규 수업에서는

체력은

수업 안에서 같이

1 위밍업

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

체험 신청은

네이버 '153복싱집 선릉역점' 톡톡

서울 강남구 삼성로81길 34, 2층 · 새벽 · 점심 · 저녁 수업

체험 날 글러브 · 봉대는 빌려 드려요

153 건강과 행복 · 만족 못할 시 100% 환불

다른 자료도 같은 방법으로 받아요 · 팔로우하고 댓글에 키워드

첫날 복싱장 첫날 가이드

고르기 복싱장 고르는 체크리스트

기본기 기본기 + 새도 4주

석달 첫 3개월 로드맵