

SHOOTING
ZONE

슈팅존 양궁 아카데미

정규 레슨

GOLD PROGRAM





프로그램

슈팅존 아카데미의 교육 목표	6
프로그램명	8
코치진 프로필	10

양궁 가이드

리커브 활&화살 명칭	22
양궁 기본 자세 가이드	24

교육

교육 프로그램	14
커리큘럼	16
기념품 증정	18

문의&안내

연락처, 홈페이지, SNS	26
----------------	----

CONTENT

슈팅존 아카데미에 참여하신 여러분을 환영합니다 !

이 안내서는 활을 처음 시작하시거나 숙련된 활쏘기 기술을 향상시키고 싶은 분들을 위한 것입니다.

아카데미에서는 전문 강사들이 여러분에게 활 쏘기의 기초부터 고급 기술까지 효과적으로 가르칩니다.



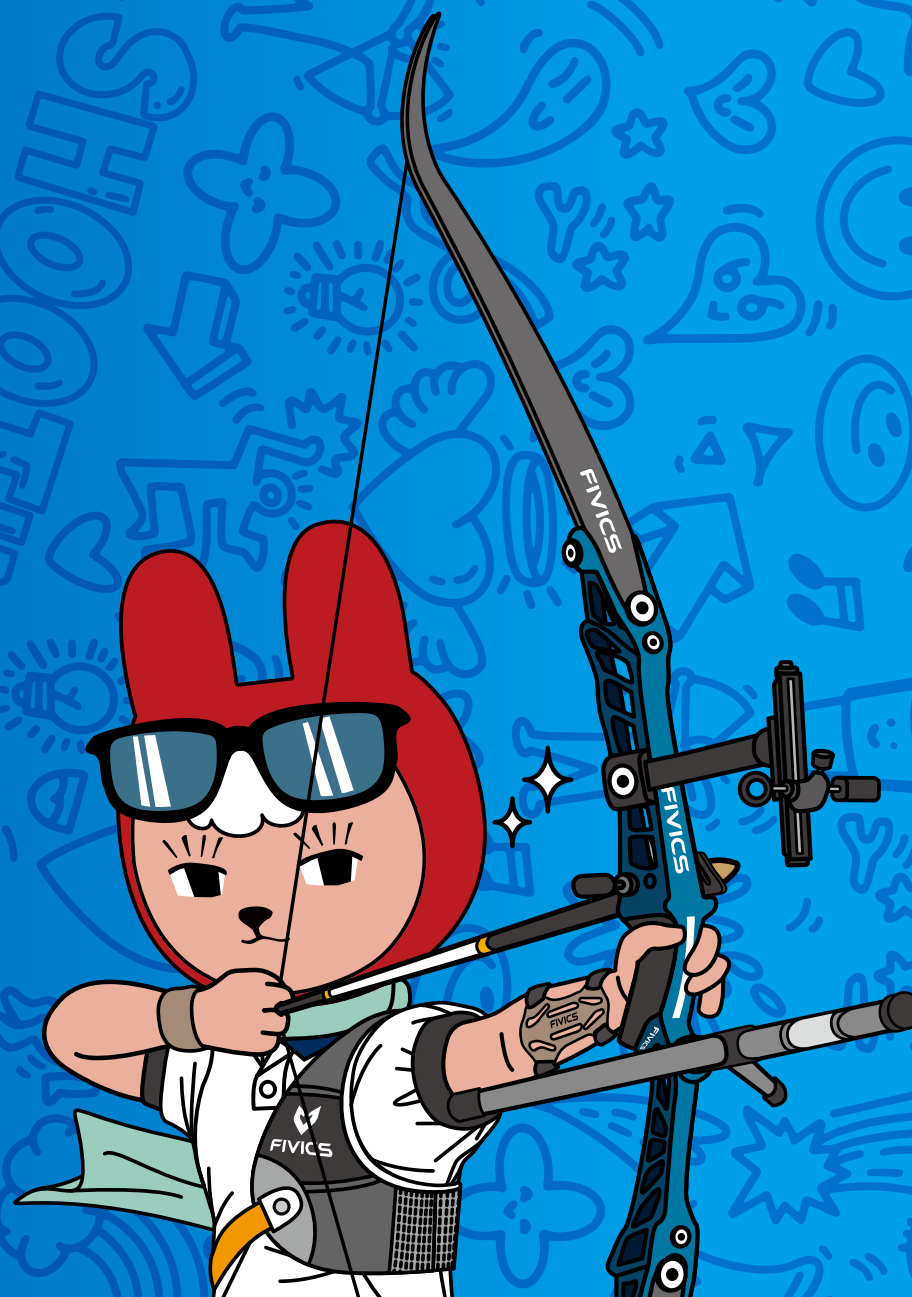
프로 그램

01

문치준

세계를 제패한 대한민국 양궁의 비결은 정신력과 체력의 밸런스,
강인한 리더십과 목표의식입니다.

슈팅존은 엘리트 선수출신 양궁코치들을 통하여
대한민국 양궁의 노하우를 전수하고 더 나아가 양궁을 통하여
세계적인 리더를 길러내는 것입니다.



슈팅존 아카데미의 교육 목표

세계화

인성과
체력



GLOBAL

양궁 종주국인 우리나라의 양궁을 배우고 더 나아가 세계에 있는 양궁 스포츠 클럽과의 교류할 수 있습니다.



OPEN

학업 또는 직장생활의 스트레스에 지친 정신을 양궁을 통해 해소하고 열린 마음과 건강한 체력으로 심신의 건강한 상태를 유지하세요.

리더쉽



LEADERSHIP

양궁을 배우며 자신의 단점을 극복하는 법을 배우고, 그러한 경험에서 얻는 내면의 자신감은 여러 인간관계 속의 역경을 이겨내는 리더십으로 발휘됩니다.

꿈



DREAM

양궁을 통해 작은 목표를 설정해서 그것에 도달하는 방법을 깨닫고 그 과정을 통해 인생의 목표를 세우거나, 이루는 방법을 단계별로 설정할 수 있는 능력을 기르게 됩니다.

학생 | 성인

횟수

요일

시간

평일 주 2회

화/목

16:00-17:00
18:00-19:00

수/금

17:00-18:00
19:00-20:00

※ 대상연령 : 10세 이상 누구나



입단테스트를 거쳐 팀 파이빅스 서포터즈로 활동할 수 있어요!

팀 파이빅스 양궁단

혜택 1. 무상 팀복 제공

혜택 2. 파이빅스 제품할인 10%/단종제품 20% 할인

혜택 3. 세미나 비용 동호회원 할인

혜택 4. 시즌기간 주말 격주 수원양궁장 실외 훈련

※ 대상 : 생활체육대회 참여의사가 있는 누구나



COACHES



최윤영 | 코치(리커브)

2015 제49회 전국남녀양궁종별선수권대회 40M 2위
 2016 제43회 한국중고연맹회장기 전국남녀양궁대회 단체 2위
 2016년 청소년대표
 2019 제53회 전국남녀종별선수권대회 단체 2위
 2020 제23회 한국대한연맹회장기대회 단체 1위
 2020 제38회 대통령기 전국남녀양궁대회 단체 3위
 2021 올림픽제패기념 제38회 회장기대학실업양궁대회 단체 3위
 2023 제41회 대통령기 전국남녀양궁대회 혼성단체 3위

간민서 | 코치(리커브)

2018 제45회 한국중고양궁연맹회장기 전국남여양궁대회 60m 3위
 2018 화랑기 제39회 전국시도대항양궁대회 30m 2위
 2019 국가대표 후보 선수
 2019 제53회 전국남여양궁종별선수권대회 단체 3위
 2020 화랑기 제41회 전국시도대항양궁대회 단체 3위
 2021 제55회 전국남여양궁종별선수권대회 70m 1위
 2021 제55회 전국남여양궁종별선수권대회 60m 2위
 2022 제56회 전국남여양궁종별선수권대회 단체 3위

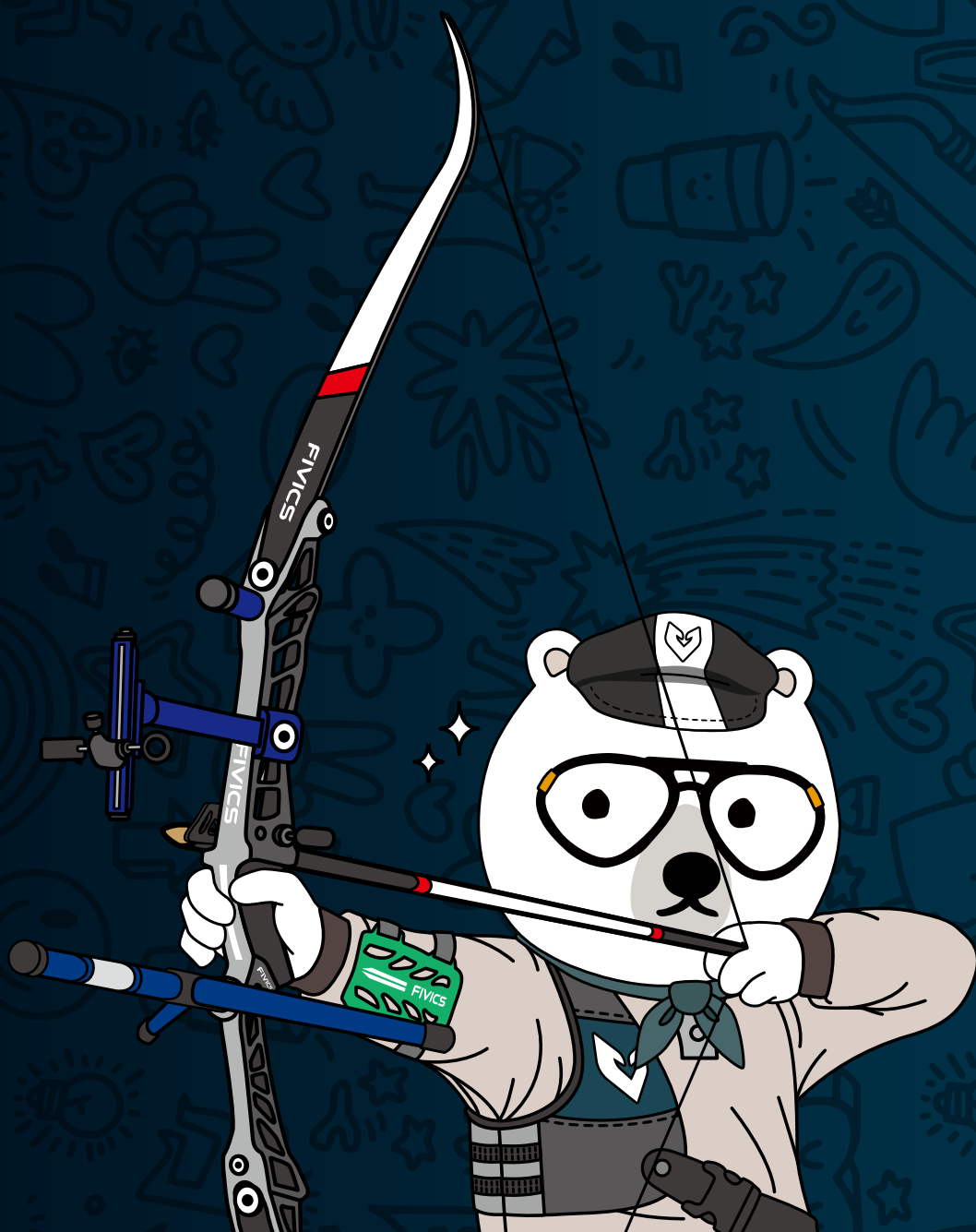
김상민 | 코치(리커브)

2013 한국중고연맹 단체전 2등
 2013 한국중고연맹 개인 50m 3등
 2014 종별선수권대회 30m 3등
 2015 문화체육관광부 50m 2등
 2016 청소년국가대표
 2017 전국체전 충남대표

02

교육

교육



주의사항

1. 운동수행 능력에 따라 수업내용의 난이도가 달라질 수 있습니다.
2. 원하시는 경우 상담자에 한해 자유슈팅 시간을 구성해드립니다.
3. 자세의 특성에 따라 체력강화 프로그램을 구성하여 진행합니다.

레슨 시 장비대여

초급



중급

단계	내용	소요시간	단계	내용	소요시간
도입	상호인사 컨디션 체크 및 준비운동	5 분	도입	상호인사 컨디션 체크 및 준비운동	5 분
전개	양궁 용어의 정의 (자세명칭, 장비명칭 배우기) 기초자세 배우기 양궁의 이론 및 자세의 실행 단거리 슈팅	40 분	전개	단거리 슈팅 자세의 장점 및 단점 파악 자세지도 반복적인 슈팅을 통한 자세유지 능력배양 변화하는 자세에 대한 피드백 실시	40 분
마무리	습득내용 확인 마무리 운동	15 분	마무리	습득내용 확인 마무리 운동	15 분



초급

목표

양궁장비 사용법 습득 및 8m 거리 사격

1 - 2 주차

양궁이론 및 양궁장비의 사용법 및 기초 자세 지도 양궁수행

3 - 5 주차

8m 슈팅, 기초 자세지도(활 센터링) 및 연습발사. (+스타빌라이저)

6 - 9 주차

10m 슈팅, 세밀한 자세지도 및 연습발사, 양궁 대회를 배우기

10 - 12 주차

10m 슈팅, 개선된 자세를 유지하며 실제 시합처럼 기록경기



중급

13 - 14 주차

정확한 양궁자세 교정 및 18m 거리 사격 (+크리커)

15 - 16 주차

18m 슈팅, 자세의 장단점 파악 및 개선방법 교육 (18m 경기 타겟트 사용)

17 - 19 주차

18m 슈팅, 세밀한 자세지도 및 기록측정

20 - 21 주차

18m 슈팅, 세밀한 자세지도 및 연습발사 (+ 폴 스타빌라이저)

22 - 24 주차

18m 슈팅, 개선된 자세를 유지하며 실제 시합처럼 기록경기

가입신청고객 첫 수업 시 기념품 증정

※ 첫 수업시 : 기록수첩, 개인훈련일지, 스트레칭밴드 증정
※ 중급반 첫 수업시 : 티셔츠, 캐릭터배지 증정



기록수첩



캐릭터 배지



T 셔츠



개인훈련일지

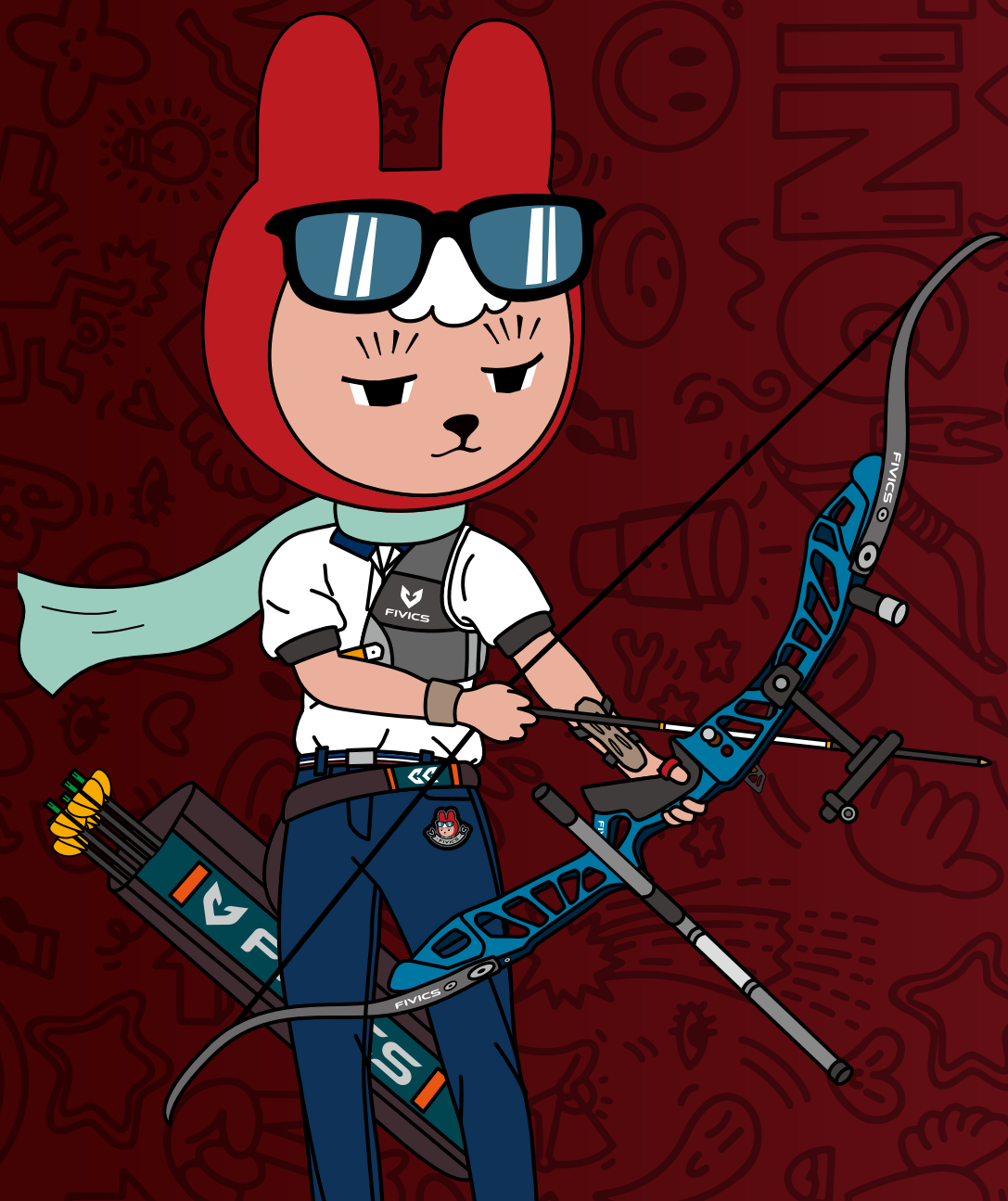


스트레칭 밴드

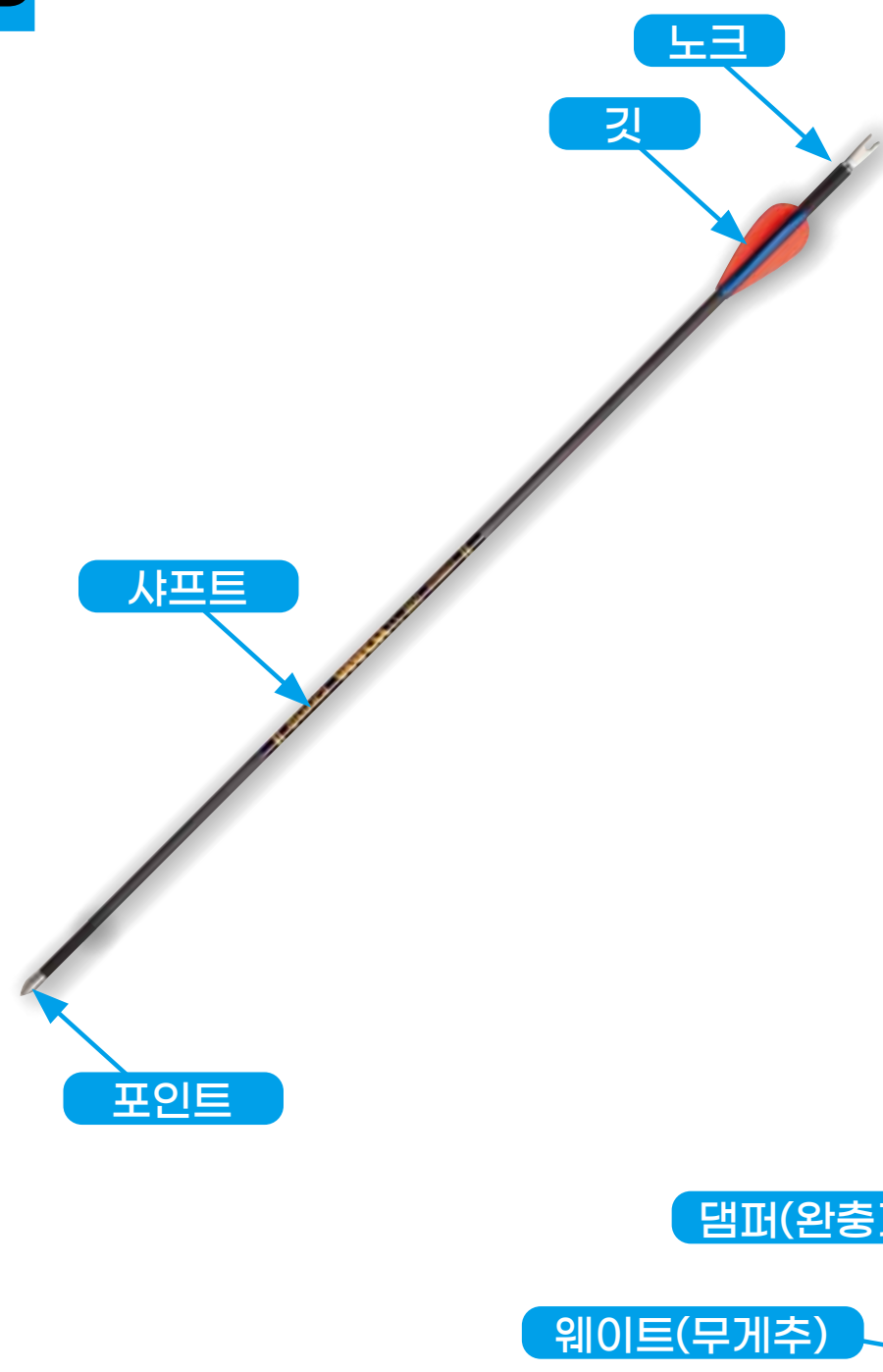
03

양궁
가이드

양궁 가이드



리커브 활&화살 명칭



양궁 기본 자세 가이드



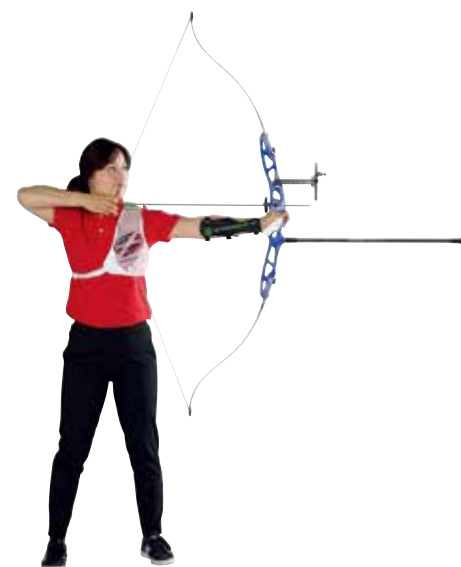
스탠스



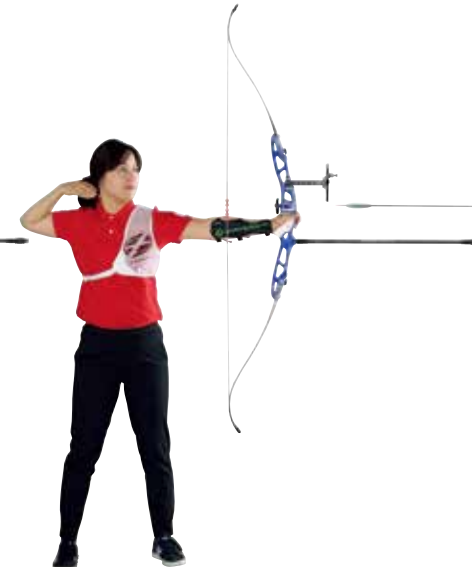
셋업 & 준비



드로잉



풀 드로 & 에이밍



릴리즈



팔로우 스로우

양궁 훈련 TIP!

1. 기본 자세 유지 : 발의 위치를 안정적으로 고정하고 허리를 곧게 세워야 합니다.
2. 장비 선택 : 자신의 체형과 근력에 맞는 장비를 선택하는 것이 중요합니다.
3. 안전 수칙 준수 : 다른 선수에게 방해되는 행동을 삼가고, 안전 수칙을 반드시 준수해야 합니다.
4. 전문 지도자 지도 : 전문 지도자의 지도에 따라 차근차근 한 가지씩 정확하게 익히며, 잘못된 자세는 시간이 걸려도 확실히 교정합니다.
5. 기초 체력 증강 : 기초 체력 증강을 위한 트레이닝을 실시합니다.
6. 자신감 유지 : 자신감을 가지고 연습에 임합니다.
7. 차분한 발사 : 서두르지 않고 차분히 발사하는 자세를 갖춥니다.
8. 복장 : 간편하고 편안한 운동복을 착용합니다

슈팅!

문의 & 안내

04

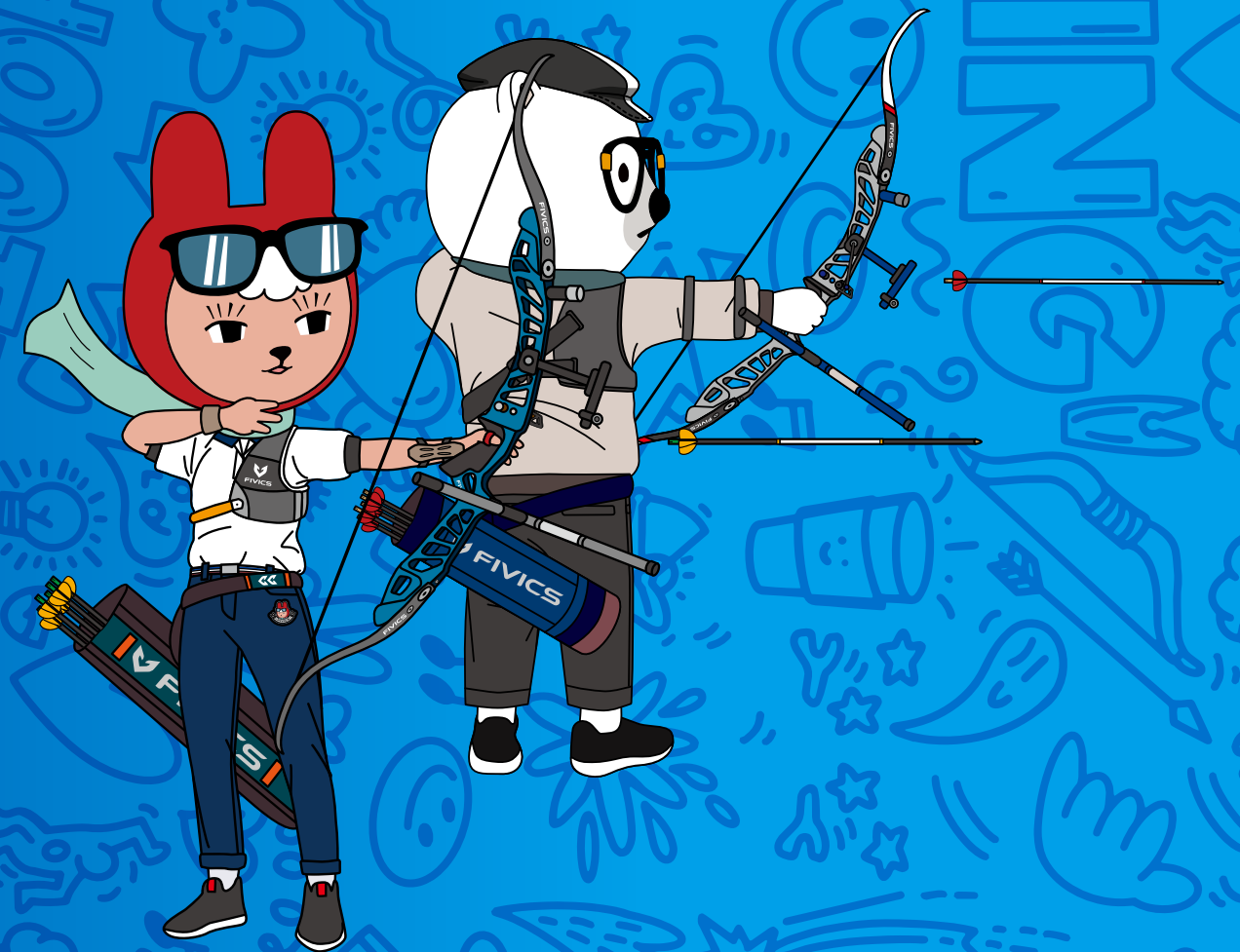
하루 & 일주일

양궁테마파크 슈팅존
Tel. 031-374-6388



경기도 오산시 가장산업서로 11-17 슈팅존

🚆 오산대역에서 차로 10분, 대중교통 20분거리



📷 _SHOOTINGZONE_

📘 SHOOTING ZONE

🏠 www.shootingzone.kr

✉ sponer@naver.com



SHOOTING
ZONE