

## 활동 4: 근육 느끼기 - 다리



1. 일어서서, 두 발로 바닥을 짚고, 다리는 엉덩이 너비로 벌리며, 발은 앞으로 향하게 합니다. 한쪽 발을 다른 쪽 발 앞에 놓습니다.



2. 이제 앞발을 들어올려 발뒤꿈치만 바닥에 닿도록 합니다. 어디에서 무언가 느껴지나요? 종아리 뒤쪽 근육이 당기는 것을 느낄 수도 있습니다.



3. 이제 앞발의 발가락을 뽀족하게 하여 발가락만 바닥에 닿도록 합니다. 발과 다리에서 무언가 느낄 수 있나요? 이 느낌은 이전과 같은가요, 아니면 다른가요?



4. 두 발을 다시 바닥에 평평하게 놓고 다른 쪽 다리를 앞쪽에 놓은 후 발뒤꿈치 터치와 발가락 터치 동작을 반복합니다. 같은 느낌인가요, 다른 느낌인가요?
5. 발뒤꿈치/발가락 터치 동작에서 근육의 당김을 느꼈던 발이나 다리의 한 부분에 집중하면서 1-4 단계를 반복합니다.

### 후속 활동:

동시에 한쪽 발은 발가락만 닿게 하고 다른 쪽 발은 발뒤꿈치만 바닥에 닿도록 할 수 있나요? 다리의 다른 근육을 느낄 수 있도록 다른 방법으로 다리를 움직일 수 있나요?