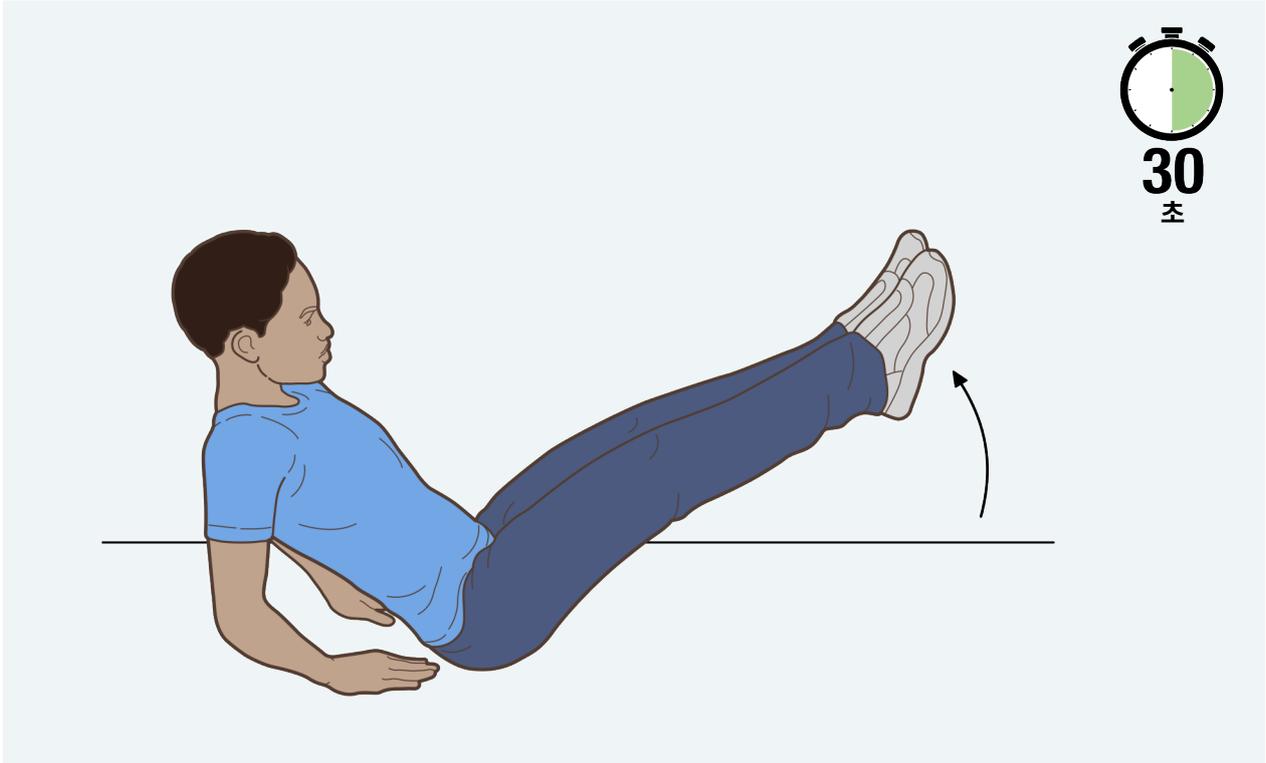


활동 16: 코어 근육



1. 바닥에 앉습니다. 엉덩이는 바닥에 대고 다리를 공중으로 들어 올립니다. 필요하다면 손으로 바닥을 짚어 몸을 지지합니다.
2. 이제 다리를 공중으로 들어올린 자세를 30초 동안 유지합니다. 어린 학생들은 10~15초만 버티는 것으로 시작하여 점차로 시간을 늘려갈 수 있습니다.

다리를 들고 있을 때 몸의 어느 부분에서 근육의 당김을 느꼈나요?

3. 이번에는 처음에 느낌이 있었던 신체 부위에 집중하면서 이 동작을 반복합니다.

두 번째 할 때 당김이 더 강렬하게 느껴졌나요?