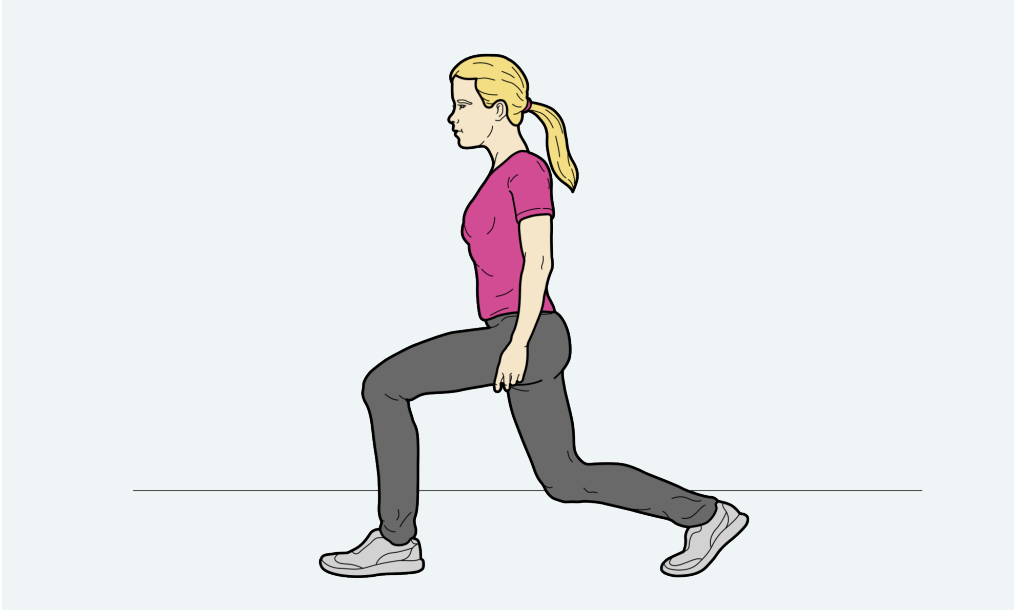
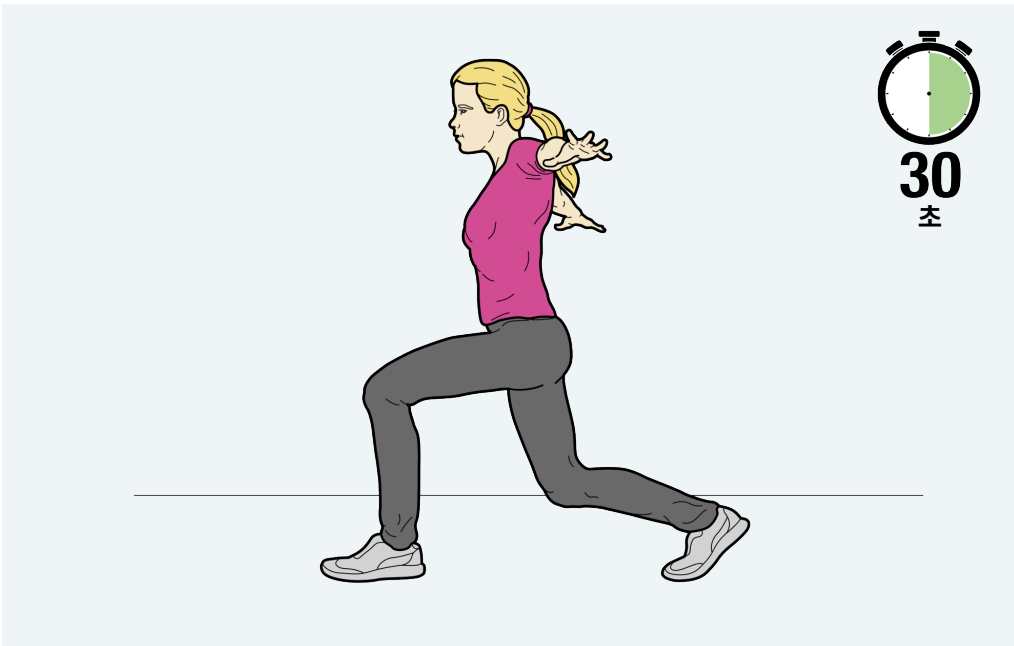


## 활동 21: 파도타기 자세

1. 서있는 자세에서 시작하십시오.



2. 왼쪽 다리를 앞으로 내밀고 오른발을 뒤에 놓고 가벼운 런지 자세를 취합니다.



3. 팔을 들어 양 옆으로 팔을 쭉 뻗어주세요. 이것을 파도타기 자세라고 합니다. 이 자세를 30초 동안 유지하십시오.

파도타기 자세를 할 때 몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈습니까?

4. 이번에는 3단계에서 확인한 신체 부위 중 한 곳에 집중하면서 파도타기 자세를 반복합니다.

파도타기 자세를 하면서 이번에는 몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈습니까? 지난 번과 같은 곳입니까 아니면 다른 새로운 곳입니까?