



오하운 (오늘 하루도 운동) 프로젝트
- 홈트 기본 동작 2. 힙브릿지 -

학년 반 번
이름 :

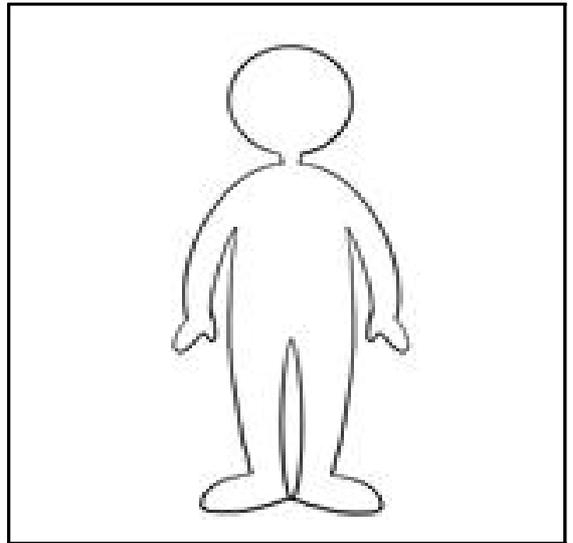
1. 오늘 배운 힙브릿지 동작을 떠올리며 아래의 빈칸을 채워봅시다.

기본 동작

- ▶ 천장을 바라보고 눕는다.
- ▶ 양팔을 펴서 (손바닥)을 바닥에 댄다.
- ▶ 발을 (엉덩이) 쪽으로 당겨서 앉는다. (다리가 A자 모양이 되도록)
- ▶ 숨을 (내쉬)면서 엉덩이를 들어 올리고 1~2초간 정지 자세를 유지한다.
- ▶ 숨을 (들이마시)면서 엉덩이를 바닥에 내린다. 이 동작을 반복한다.

2. 운동하고 특별히 힘들었던 신체 부위는 어느 곳인지 표시해 봅시다.

허벅지가 힘들다



3. 운동을 하고 난 뒤 느낀 점을 써 봅시다.

많이 해도 안힘들어서 많이 해도 좋을거 같다