



오하운 (오늘 하루도 운동) 프로젝트

- 홈트 기본 동작 1. 스쿼트 -

6학년 3반

19번

이름 : 정민수

1. 오늘 배운 스쿼트 동작을 떠올리며 아래의 빈칸을 채워봅시다.

기본 동작

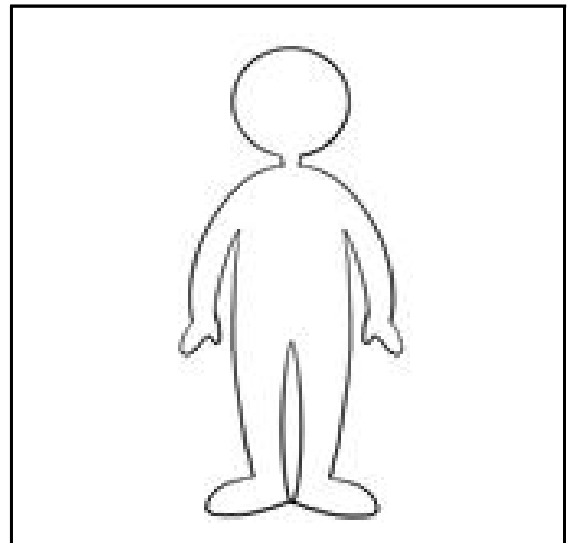
- ▶ 양발을 (어깨)너비로 벌리고 발끝은 약간 바깥쪽으로 향하게 섭니다.
- ▶ 시선은 (정면)을 향합니다.
- ▶ 양팔을 (어깨) 높이로 든 뒤, 양팔을 겹쳐줍니다.
- ▶ (무릎)을 굽히며 천천히 앉아줍니다.
- ▶ 이때 허벅지가 바닥과 (평행)이 될 정도로 앉아주어야 합니다.
- ▶ 발뒤꿈치로 바닥을 밟는 느낌으로 (허벅지)에 힘을 주며 일어섭니다.

주의 사항

- ▶ 무릎이 (발끝)보다 너무 앞으로 나가지 않도록 합니다.
- ▶ 허리가 안쪽으로 둥글게 말리지 않도록 허리를 (핀) 상태를 유지합니다.
- ▶ (무릎)이 안쪽으로 모이거나 바깥쪽으로 벌어지지 않도록 합니다. 발끝과 동일선상에 오도록 합니다.

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

무릎이 힘들다



3. 운동을 하고 난 뒤 느낀 점을 써 봅시다.

조금만해도 힘든데 많이하면 다리를 못쓸거 같다