



청소년을 위한 운동 (3)

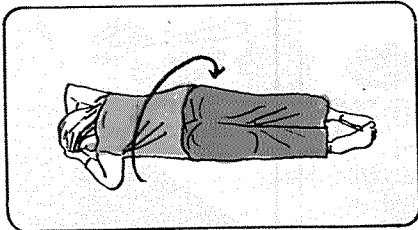
● 아침에 일어나서 하는 운동



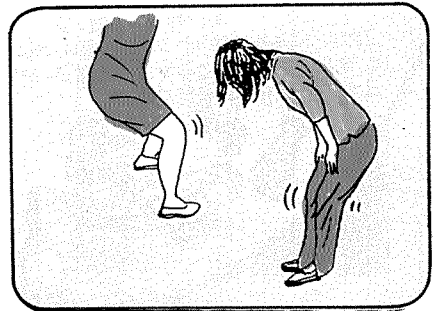
일어서서 등펴기
하늘을 들어 올리듯 온몸을 길게 펴고 좌우로 흔들어본다. 3회 실시한다.



허리 돌리기

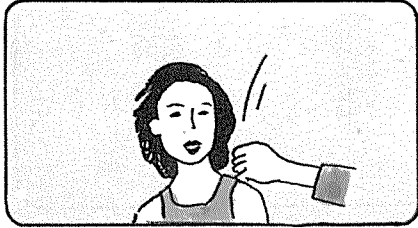


누워서 구르기
좌우로 구른다. 3회 실시한다.



무릎 굽혀 돌리기

● 공부 중에 잠깐씩 하는 운동



어깨 두드리기

톡, 톡, 톡... 양쪽 어깨를 5번씩 두드린다.
온 몸을 두드리기도 한다.



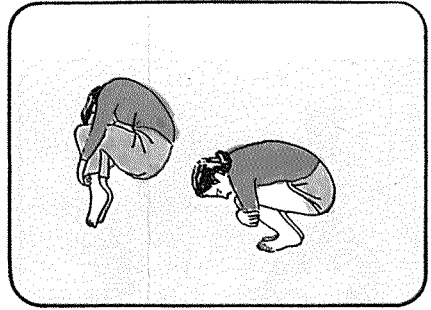
상체 비틀기

상체를 비틀어 두손으로 의자 등받이를 잡는다. 좌우로 3회 실시한다.



굽히기와 젖히기

두손이 양발 끝에 닿을 정도로 상체를 앞으로 굽힌 다음 뒤로 젖힌다. 6~7회 실시한다.



웅크리기

두손으로 무릎을 껴안고 호흡을 크게 하면서 웅크린다.



다리 흔들기

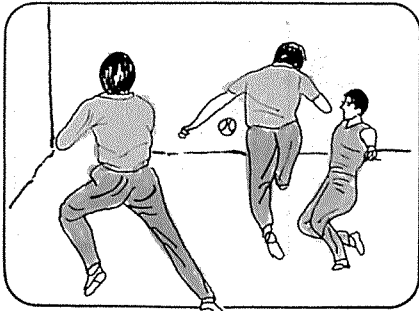
다리에 힘을 빼고 부드럽게 흔든다. 7~8회 실시한다.



콩쥐팍쥐

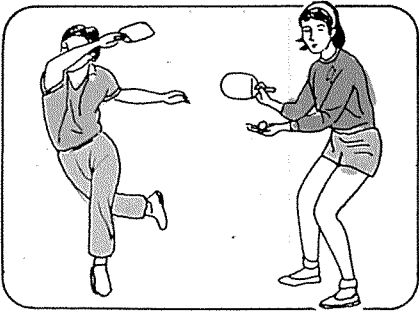
등에 친구를 업고 좌우로 흔들어 준다. 얇힌 사람은 온 몸에 힘을 뺀다. 교대로 2회씩 실시한다.

● 여가 선용을 위한 활동 프로그램



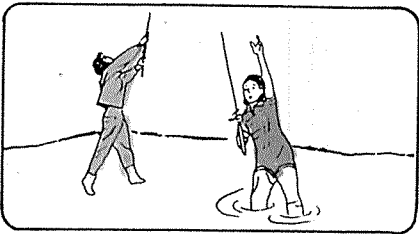
발로 하는 벽치기 테니스

3~5명이 아파트나 공터의 벽을 이용한다. 정해진 순서대로 손·발을 제외한 신체부분을 사용해서 볼을 벽에 튀긴다.

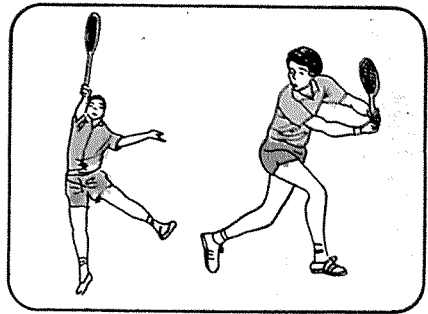


탁구

2명씩 팀을 이루어 복식경기를 한다.



남시



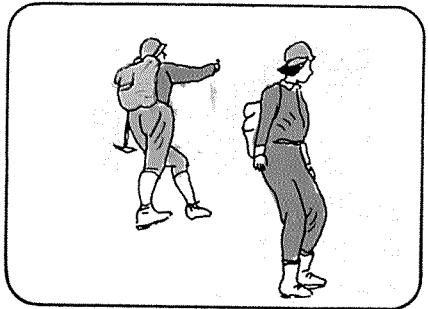
배드민턴/테니스

2~5명이 번갈아 치거나 복식경기를 한다.



자전거 타기

친구들이나 가족끼리 자전거를 타고 야외로 나간다.



등산

(자료: 체육청소년부)