근력 및 근 지구력 발달을 위한 운동프로그램

팔과 어깨부 위의 운동프로그램

1. 새처럼 나비처럼

● 준비자세

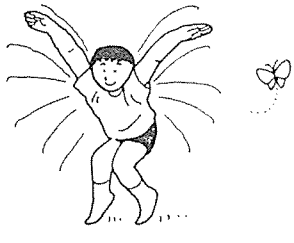
팔을 옆으로 하고 선 자세를 취한다.

● 운동절차

발 끝으로 걸어서 이리저리 빨리 움직이면서 새나 나비가 움직이는 것처럼 팔을 위 아래로 크게 움직인다.

● 운동량

20~30초 동안 실시한다.



2. 어깨으쓱하기

● 준비자세

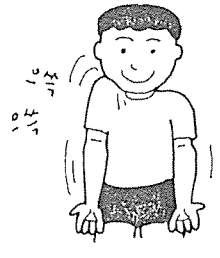
팔을 옆으로 하고 선다.

● 운동절차

한쪽 어깨를 10번씩 으쓱으쓱한 다음, 양쪽 어깨를 동시에 10번 으쓱으쓱 한다.

● 운동량

동작순으로 2회 이상 반복한다.



3. 헤엄치기

● 준비자세

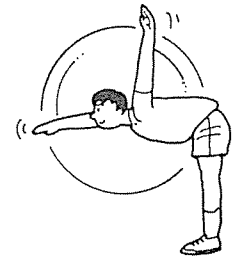
양 다리를 적당히 벌리고 선다

● 운동절차

상체를 앞으로 구부린 채 머리를 들고 팔로 자유형 동작을 반복한다. 서서 뒤쪽으로도 자유형 동작을 반복한다.

● 운동량

20~30초 동안 실시하며, 2회 이상 반복한다.



4. 자동차 흉내내기

● 준비자세

엎드린 자세에서 손과 발을 바닥에 댄다.

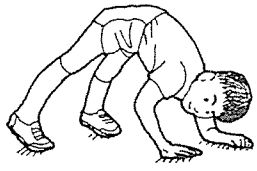
● 운동절차

아동이 손과 발을 사용해서 이리저리 움직일 때 부모나 지도교사가 "우회전, 좌회전"이라고 외치면 아동은 신호에 따라 몸을 왼쪽과 오른쪽으로 기울인다. 또한 "뒤로"라고 외치

면 팔을 쭉 펴고 다리를 구부리며 중심을 뒷쪽으로 옮긴다.

● 운동량

이 자세로 20~30초 동안 실시하며, 2회이상 반복한다.



5. 나무자르기

● 준비자세

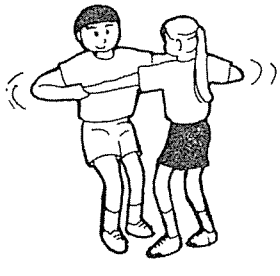
어깨넓이로 양 다리를 벌리고, 상대방의 손을 잡는다.

● 운동절차

팔을 앞뒤로 하여 나무켜는 동작을 반복한다. 약간의 저항을 주기 위하여 상대방으로 하여금 힘을 주게 한다.

● 운동량

10~20회 실시하며, 2회 이상 반복한다.



6. 팔굽혀펴기①

● 준비자세

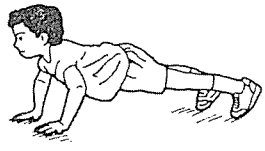
앞으로 손짚고 엎드리는 자세를 취한다.

● 운동절차

몸이 바닥에 닿을 때까지 낮춘 다음, 다시 처음의 준비자세를 취한다. 팔의 힘이 약한 아동에게는 처음의 자세로 돌아가기 위하여 바닥에 무릎을 대는 등의 동작을 취하는 것을 허용한다.

● 운동량

10~20회 실시하며, 2회 이상 반복한다.



7. 팔굽혀펴기②

● 준비자세

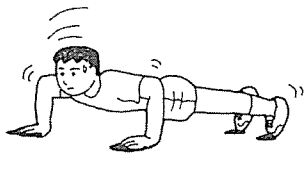
앞으로 손짚고 팔꿈치를 구부려 엎드린 자세를 취한다.

● 운동절차

부모나 지도교사는 제일 높은 층의 수를 제시하고(팔을 편 자세) 점차 낮은 층수를 제시한다. 만약 엘리베이터가 어느 층엔가 멈춘다면 아동은 팔을 약간 굽힌 자세를 유지한다.

● 운동량

이 자세로 2회이상 실시한다.



8. 벽짚고 팔굽혀펴기

● 준비자세

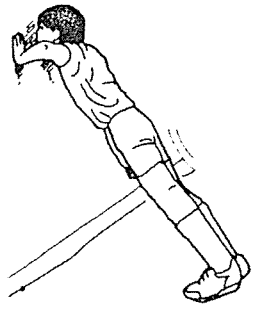
벽에 손을 대고 팔꿈치를 편 다음 벽으로 부터 40~60cm 떨어져 선다.

● 운동절차

팔을 구부려서 가능한 한 벽에 가깝게 얼굴이 닿도록 한 다음, 처음 자세로 돌아가도록 한다. 이 때 상체와 무릎을 똑바로 편 상태를 유지한다.

● 운동량

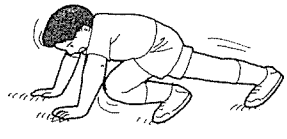
10~20회 실시하며, 2회 이상 반복한다.



9. 발바꾸기

● 준비자세

앞으로 손짚고 엎드린다.



● 운동절차

각 다리를 번갈아 가슴 앞까지 끌어당긴다. 천천히 하다가 점점 빠르게 실시한다.

● 운동량

10~20회 실시하며, 2회 이상 반복한다.