

앉아서 따라하기

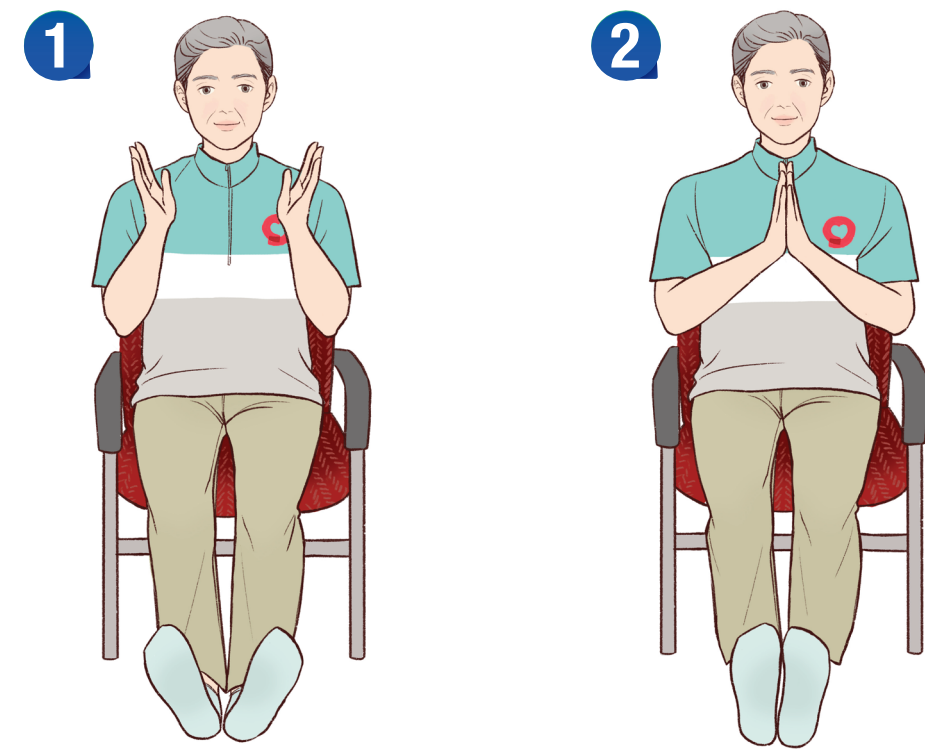
힘내 체조

앉아서 따라하기 가이드라인

1. 체조 실시 전 관절을 충분히 풀어줍니다.
2. 허리를 곧게 펴고 바른 자세로 앉아서 실시합니다.
3. 어르신들의 개인능력에 맞게 동작범위를 정합니다.
4. 가능한 동작을 외워서 실시합니다.
5. 1회당 10분 이상, 주 3~7일 수행하시면 효과적입니다.

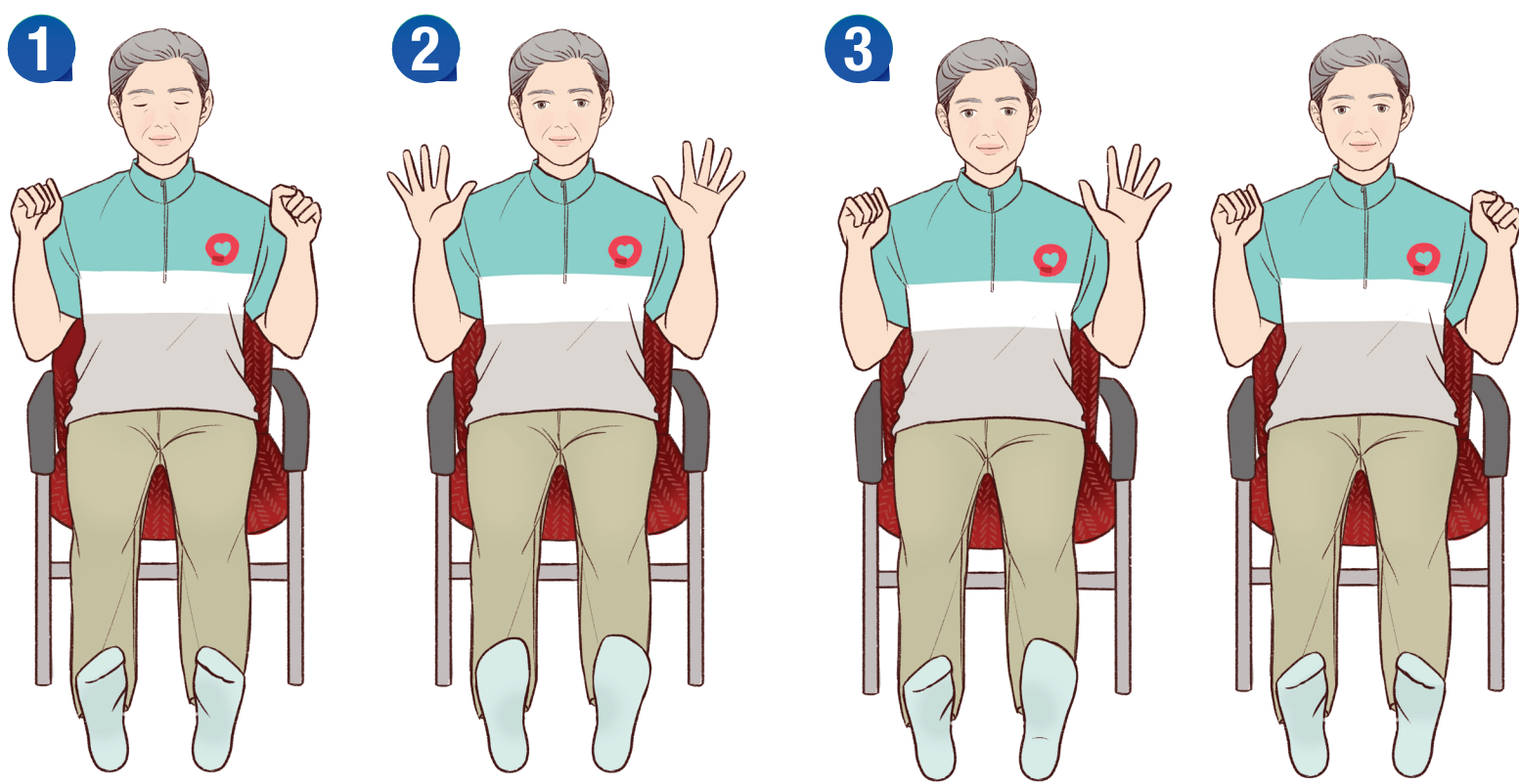


1 환영 박수치기



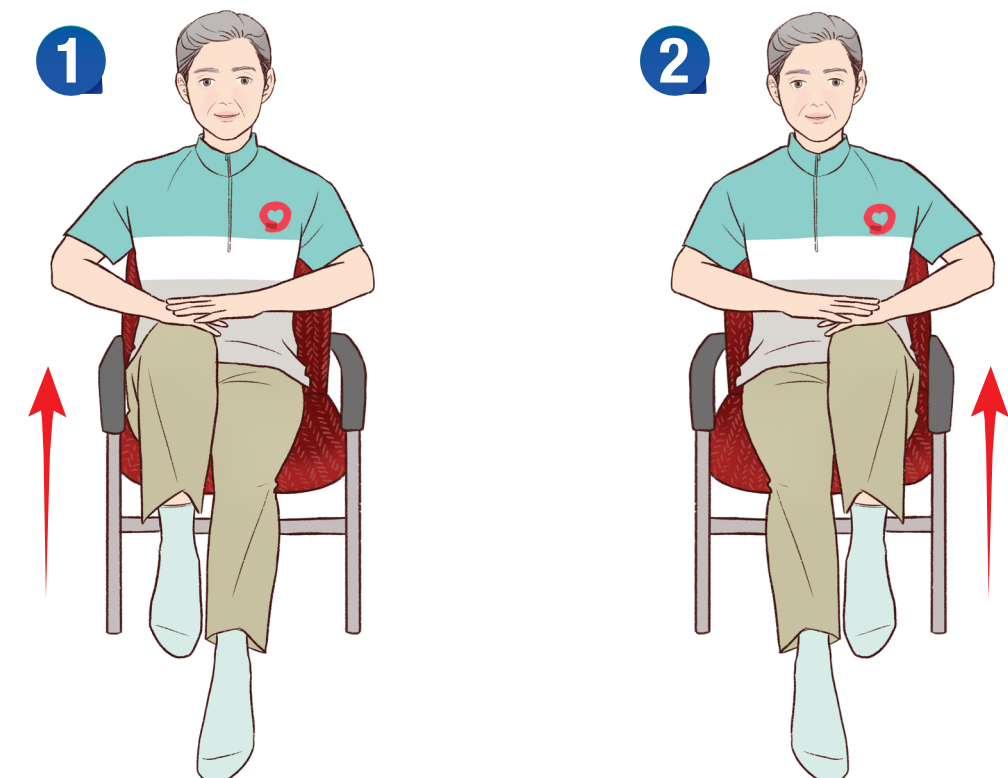
- ① 허리를 바로 세우고 앉아서 발등을 위로 세워 든다.
- ② 손 박수와 발 박수를 동시에 친다.

2 서로 인사하기



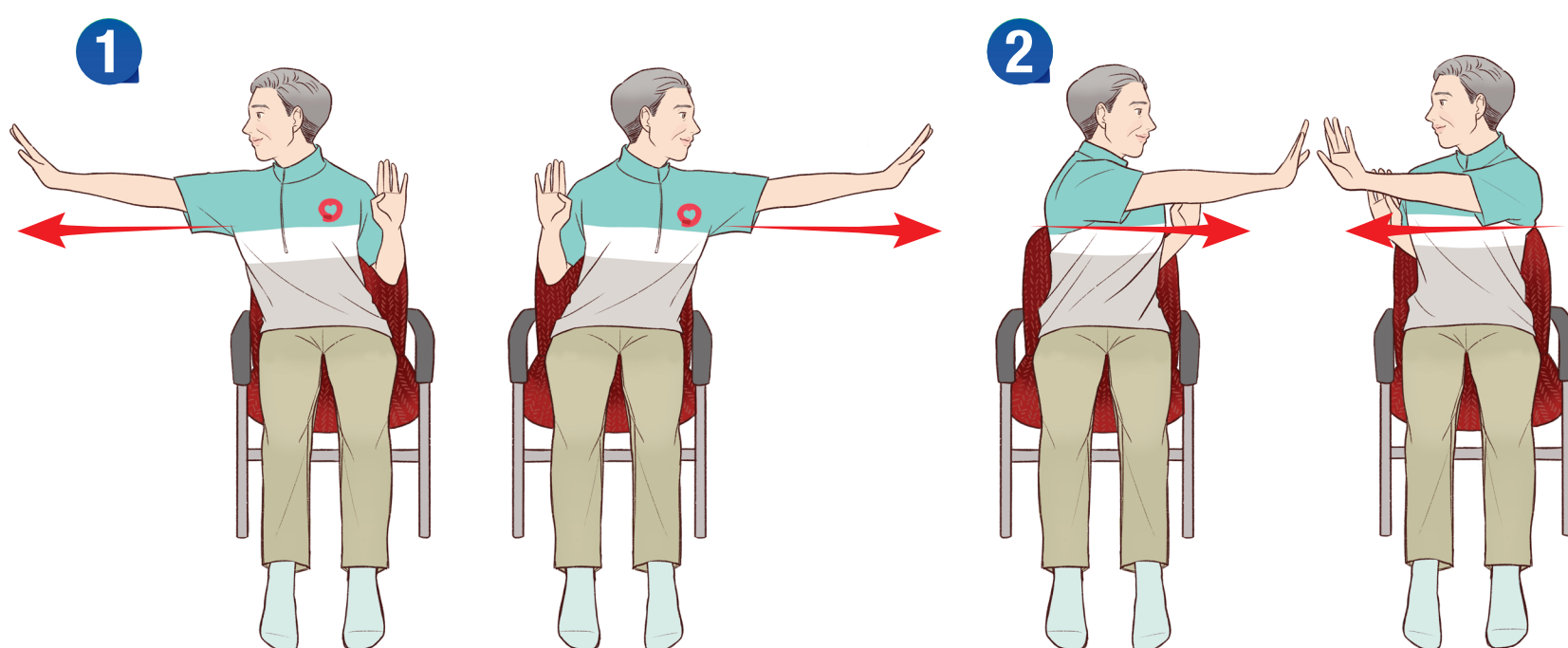
- ① 손과 발을 꼭 쥐며, 동시에 눈을 감고 어금니를 꼭 깨문다(4박자).
- ② 손과 발을 꼭 펴며, 동시에 눈을 뜨고 꼭 물었던 어금니를 푼다(4박자), ①번, ②번 반복.
- ③ 오른쪽 손과 발을 차례대로 4박자 동안 꼭 쥐었다가 편다(2박자 뒤에 반대방향도 실시, 2회 반복).

3 앞으로 다가가기



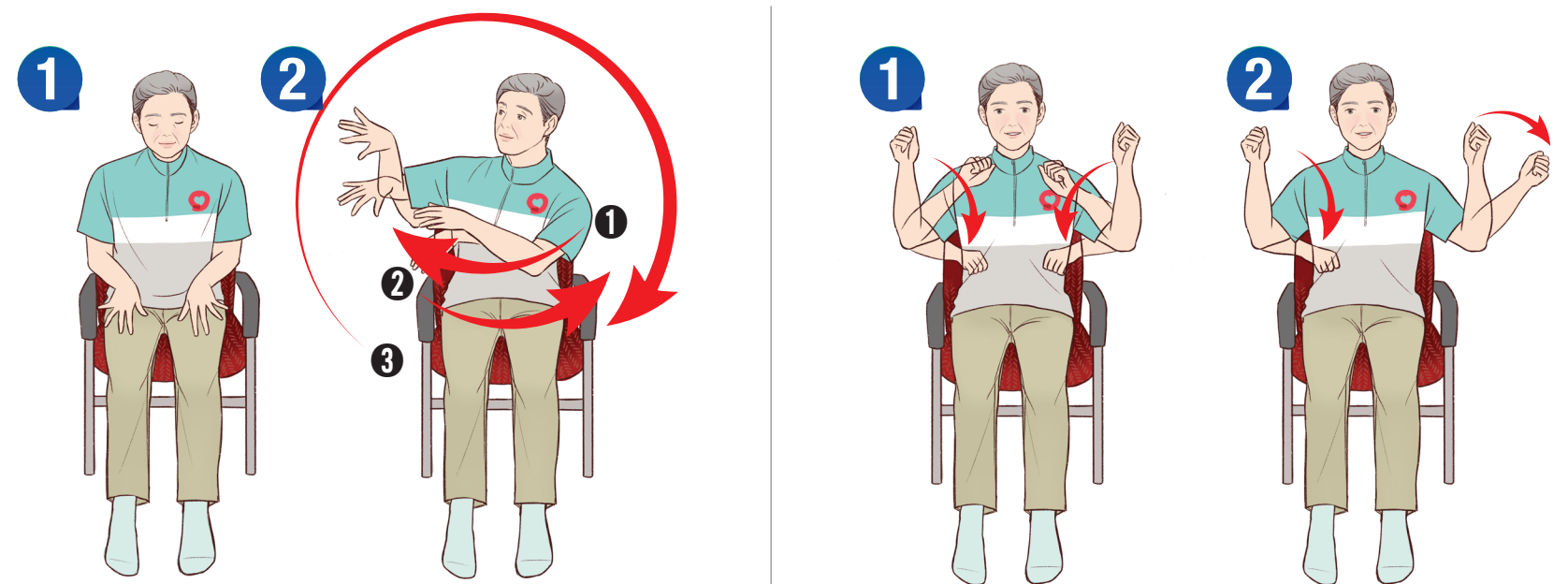
- ① 양손을 모아 배꼽 위치에 두고, 오른쪽 무릎을 손 위치까지 올린다(4박자, 2회 반복).
- ② 왼쪽 무릎을 손 위치까지 올린다(4박자, 2회 반복).

4 교감하기



- ① 손을 어깨 옆쪽으로 위치 시킨다.
오른팔을 옆으로 쭉-밀었다가 제자리로 돌아온다(각 4박자씩, 반대팔도 실시).
- ② 오른팔을 왼쪽 사선으로 쭉-밀었다가 제자리로 돌아온다(각 4박자씩, 반대팔도 실시).

5 악기 연주하기



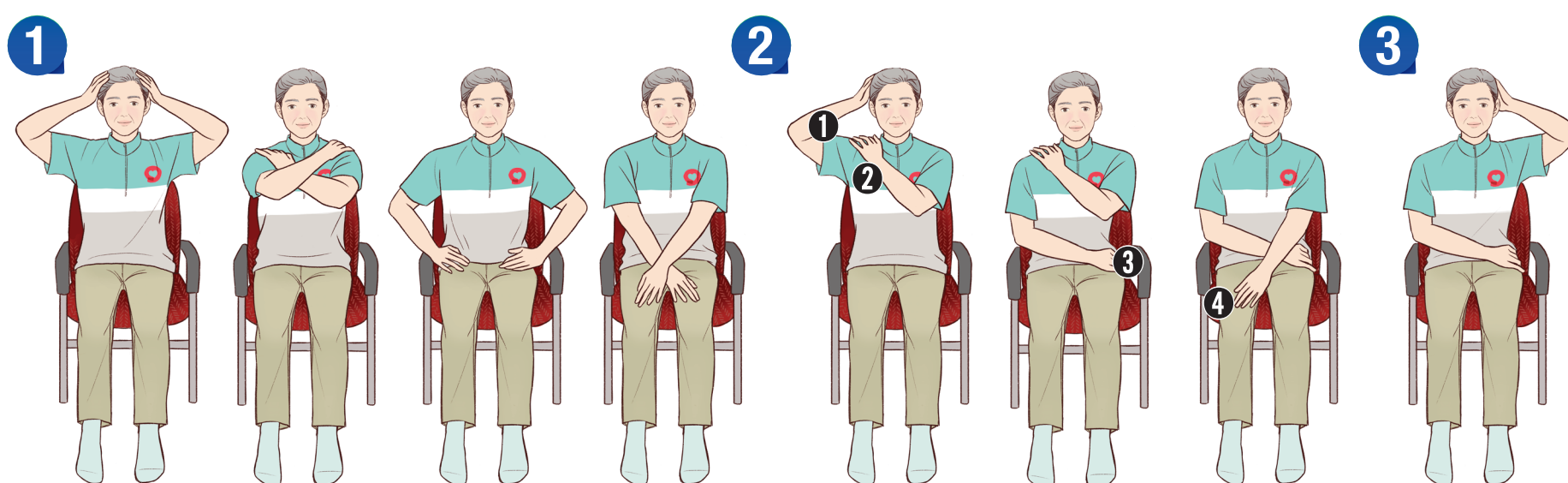
■ 피아노 연주하기

- ① 엄지▶새끼손가락까지 순서대로 손가락을 세워 허벅지를 누른다(2회씩), 이어서 약지▶중지(2회씩), 검지(1회)를 누른 후, 모든 손가락을 누른다.
- ② 왼쪽에서 오른쪽으로 피아노를 치듯이 손가락을 움직이며 나선형으로 왕복운동을 한 후, 큰 원을 그린다(반대방향도 실시).

■ 복치기

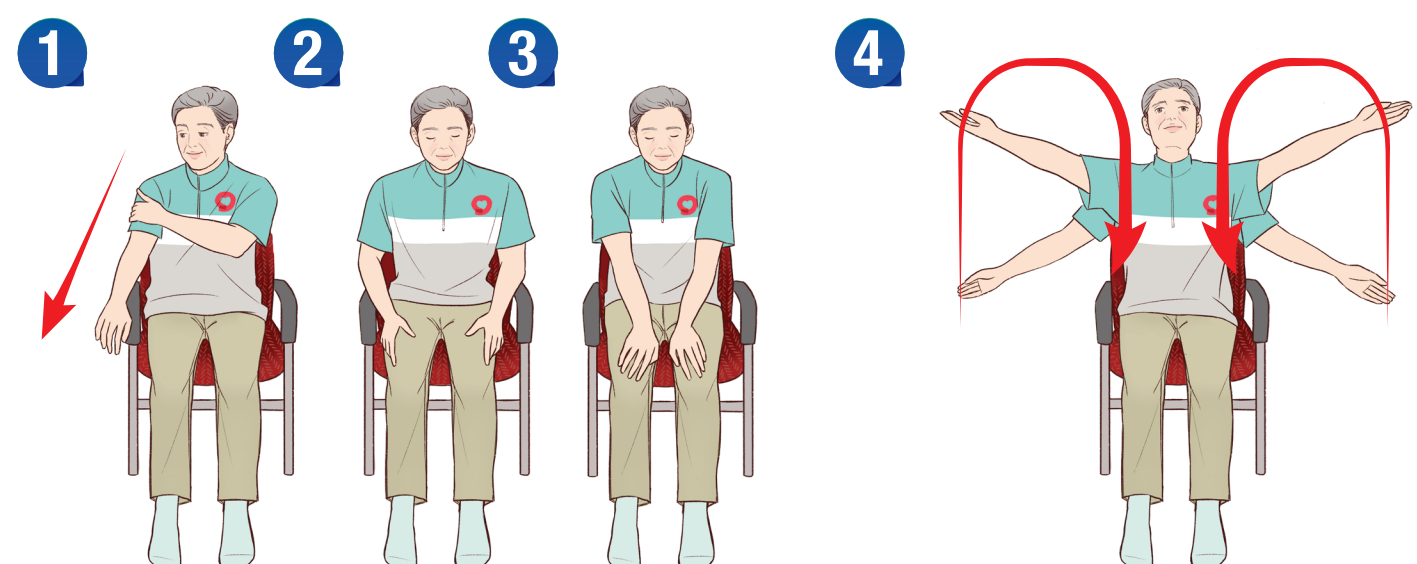
- ① 양손을 가볍게 복체를 잡듯 쥐고, 양손을 동시에 복을 친다(2회 반복).
- ② 한손씩 번갈아 복을 친다. 한손씩 번갈아 빠르게 복을 친 뒤, 양손을 동시에 복을 치며 마무리한다.

6 내 몸 사랑하기



- ① 양손으로 머리▶어깨(교차)▶골반▶무릎(교차)을 순서대로 2박자씩 터치한다(2회 반복).
- ② 위와 동일한 부위를 한손씩 번갈아가며(오른손▶왼손) 순서대로(1234) 2박자씩 터치한다(2회 반복).
- ③ 손을 바꿔서 위와 동일하게 실시한다(왼손▶오른손).

7 온몸 가다듬기



- ① 오른팔을 위에서 아래로 쓸어내린다(반대팔도 실시).
- ② 양손으로 허벅지를 마사지 한다(바깥쪽▶안쪽, 2회 반복).
- ③ 양손으로 무릎을 살포시 쥐고 천천히 돌리며 마사지 한다.
- ④ 숨을 마시면서 양팔을 옆으로 올리고, 내쉬며 양팔을 앞으로 모아 내린다(2회 반복).
마무리로, 숨을 마시면서 가슴을 펴고, 내쉬며 제자리로 돌아온다(2회 반복).

활기차게 따라하기

활기 체조

활기차게 따라하기 가이드라인

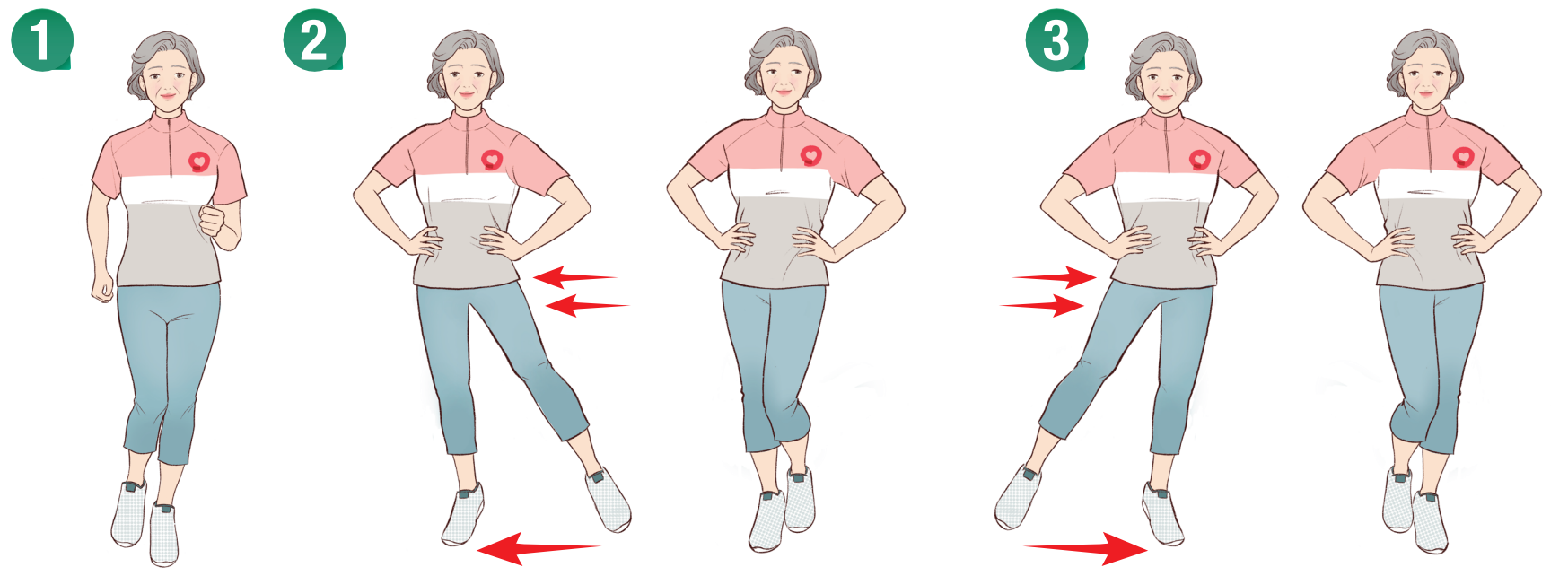
1. 체조 실시 전 관절을 충분히 풀어줍니다.
2. 허리를 곧게 펴고 바른 자세로 실시합니다.
3. 구령을 할 때는 입모양은 정확히, 목소리는 크게 합니다.
4. 어르신들의 개인능력에 맞게 동작범위를 정합니다.
5. 가능한 동작을 외워서 실시합니다.
6. 1회당 10분 이상, 주 3~7일 수행하시면 효과적입니다.

연결동작

1. 제자리에 서서 박수를 2회 친다.
 2. 양 손은 허리에 올리고 한발씩 발뒤꿈치를 앞으로 댔다가 제자리로 돌아온다(반대방향도 실시. 2회 반복).
- ※ 각 동작을 모두 익힌 후에는 연결동작을 추가하여 수행합니다.

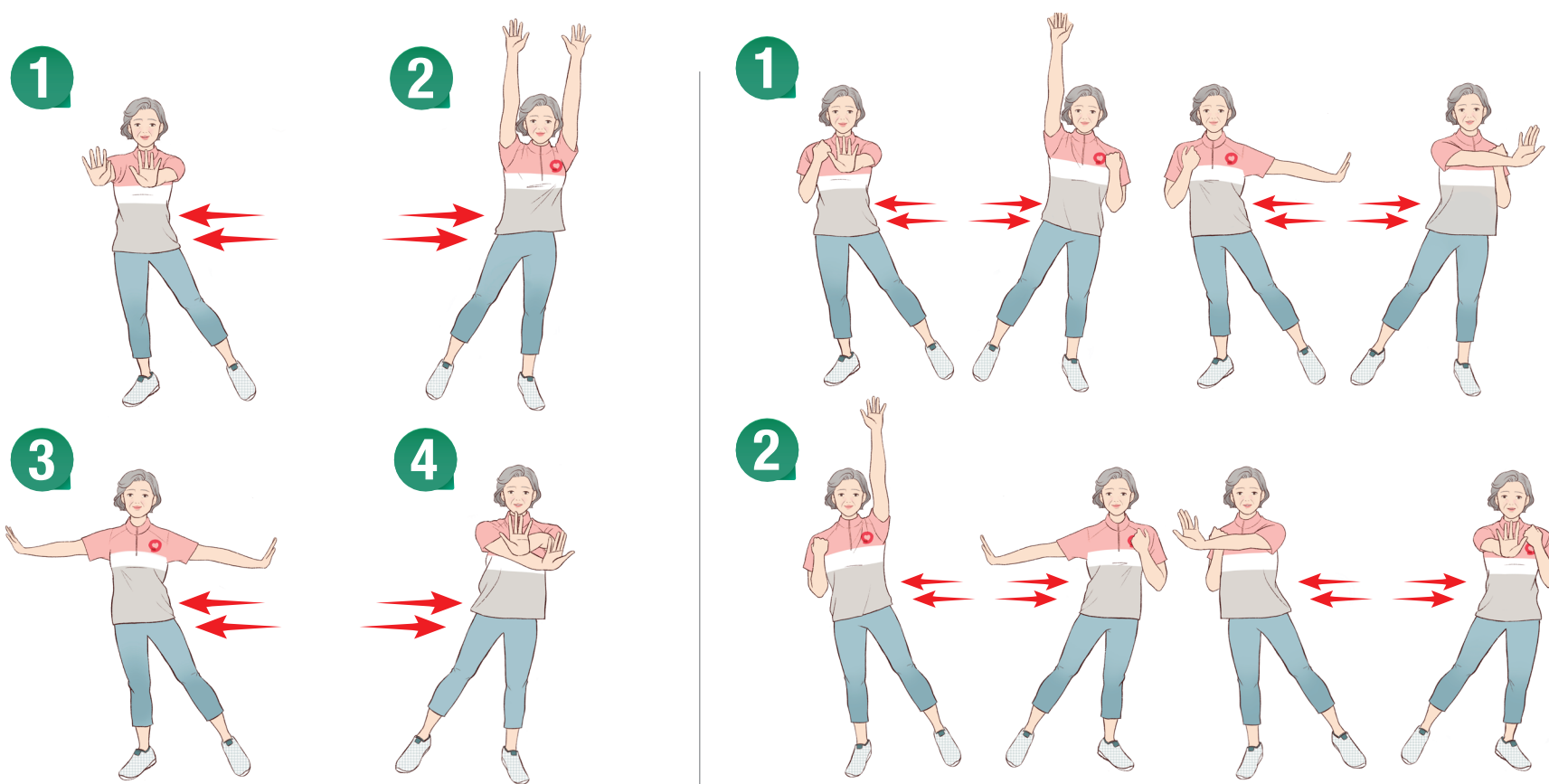


1 걷기 운동



- ① 옆에서 하나까지 거꾸로 숫자를 세며, 제자리에서 활기차게 걷는다(팔꿈치는 90°, 무릎은 가능한 높이).
- ② 스물에서 열하나까지 거꾸로 숫자를 세며, 오른쪽으로 한보 이동 후 제자리로 돌아온다(양손은 허리).
- ③ 서른에서 스물하나까지 거꾸로 숫자를 세며, 왼쪽으로 한보 이동 후 제자리로 돌아온다(양손은 허리).

2 팔 운동



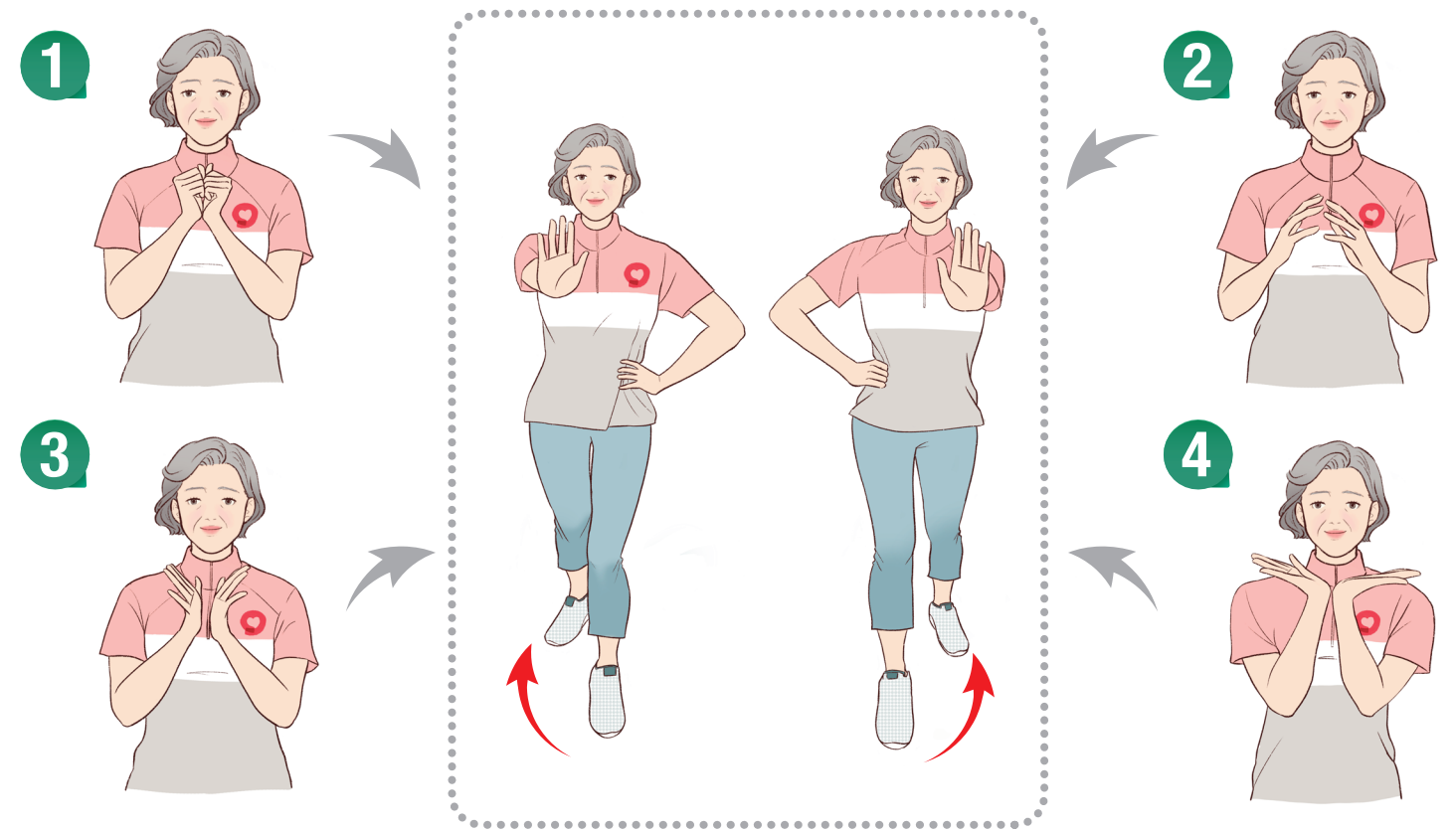
■ 양팔(2회 반복)

- ① 양손을 가슴으로 당겼다가 앞으로 뻗는다. 가슴으로 당길 때는 무릎을 굽히고, 뻗을 때는 무릎을 편다. 무게중심을 오른쪽과 왼쪽으로 번갈아가며 이동한다.
- ②③④ 위, 옆, 사선을 ①과 같은 방법으로 뻗는다.

■ 한팔

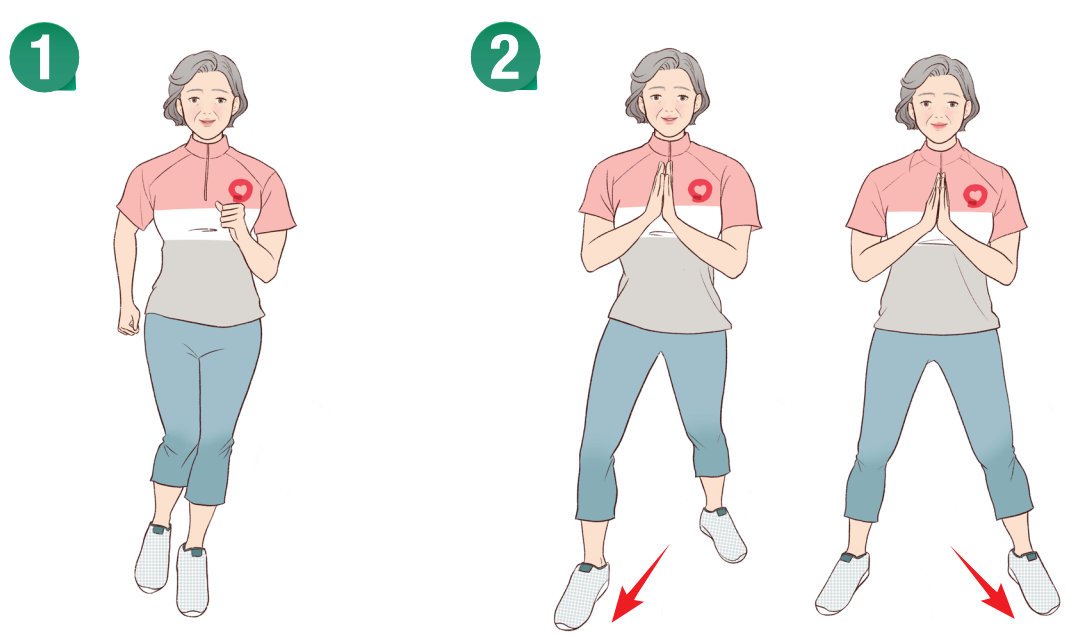
- ① 한 손씩(왼손부터)을 가슴으로 당겼다가 뻗는다(앞▶위▶옆▶사선). 무게중심을 오른쪽과 왼쪽으로 번갈아가며 이동한다.
- ② ①과 동일한 방법으로 뻗는다(위▶옆▶사선▶앞).

3 손 운동(박수)



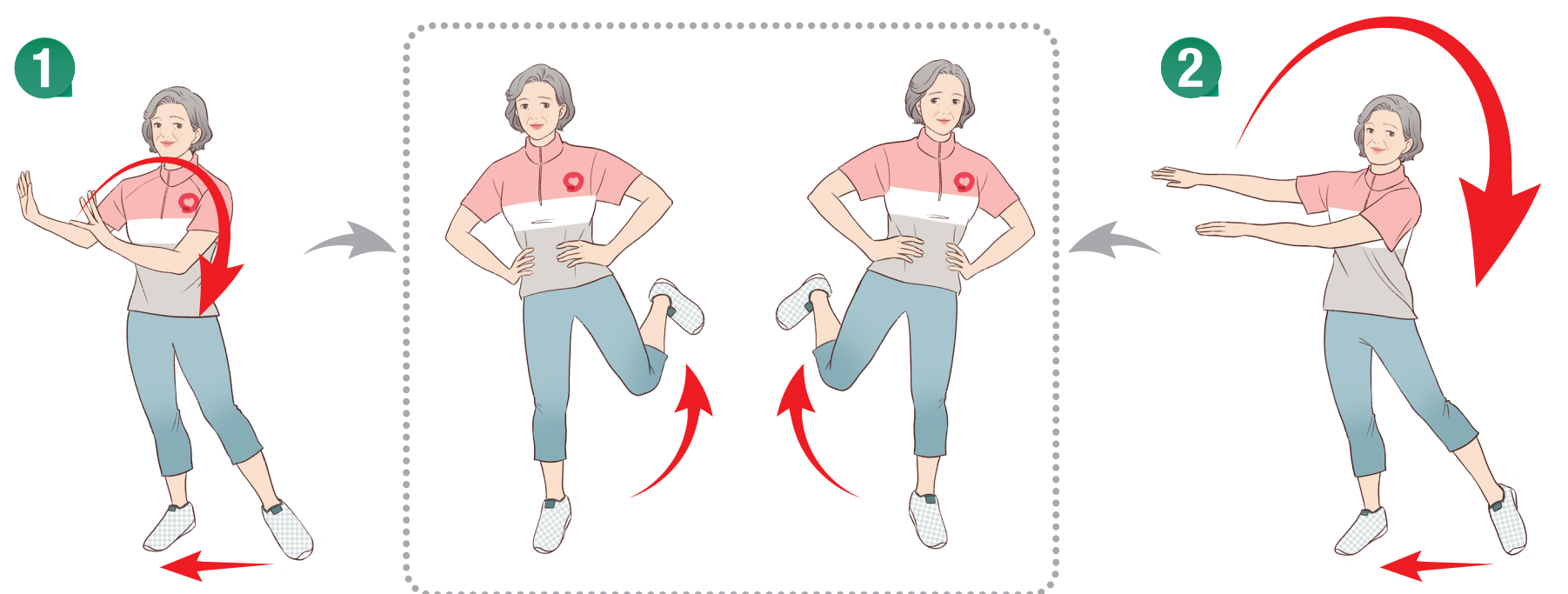
- ① 걸으면서 주먹박수를 4번 친다. 오른쪽팔을 앞쪽으로 뻗으며, 오른쪽발을 뒤로 런지 동작을 취한다(반대방향 실시).
- ② 손끝박수, 중간박수, 손목박수 후에 각각 런지 동작을 실시한다.

4 V자 걷기 운동



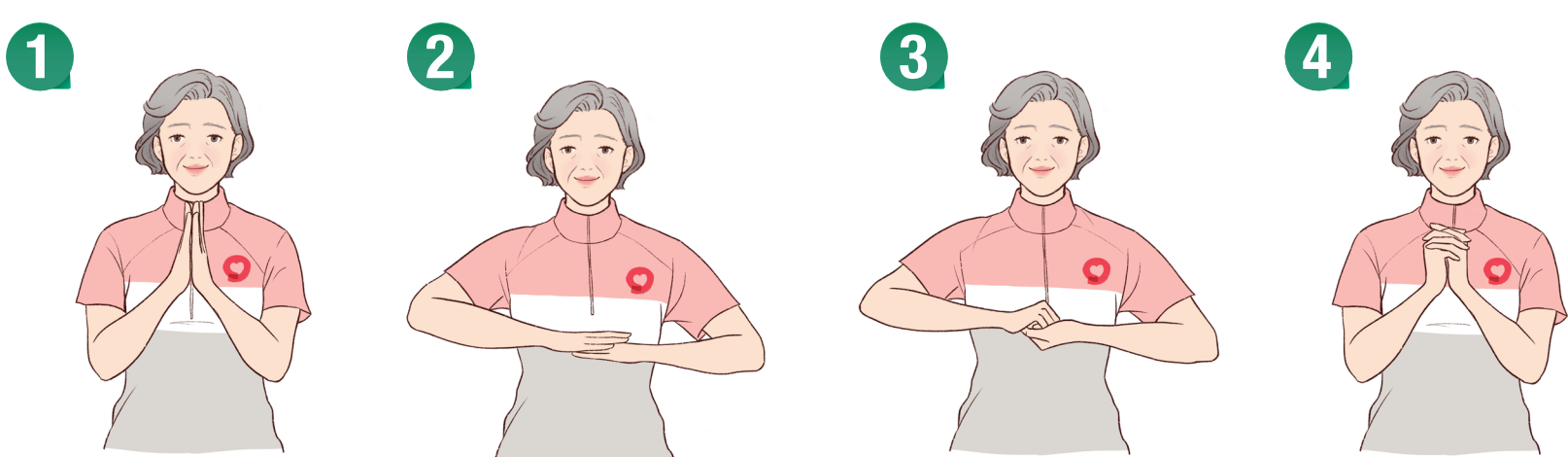
- ① 오른쪽 스텝 시에 하나부터 열여섯까지 숫자를 세며, 제자리에서 걷는다.
- ② 4의 배수에서는 숫자 세기 대신, 오른쪽발부터 앞으로 V스텝을 하며 박수를 2번 친다.

5 원 그리기 운동



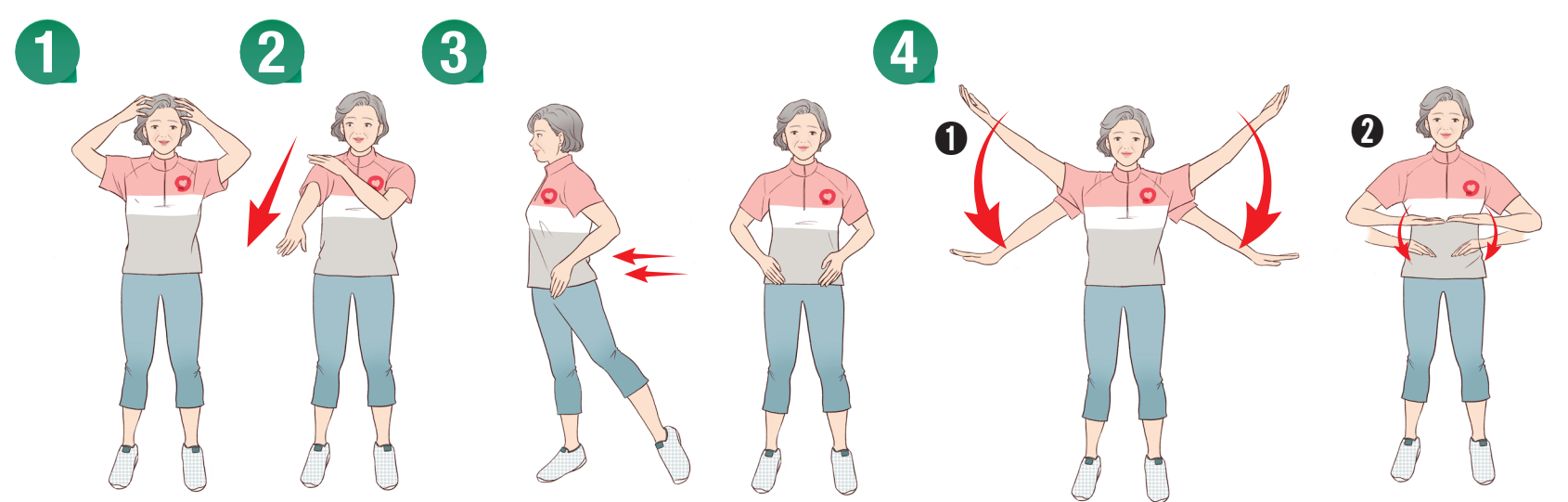
- ① 오른쪽으로 2보 이동하면서 작은 원을 그린다(반대방향도 실시). 양손을 허리에 두고, 한발씩 번갈아 발을 뒤로 차올린다.
- ② 오른쪽으로 2보 이동하면서 큰 원을 그린다(반대방향도 실시). 양손을 허리에 두고, 한발씩 번갈아 발을 뒤로 차올린다.

6 손 운동(쥐기) ※전체동작 2회 실시



활기찬 제자리 걷기와 함께,
①세로박수 ▶ ②가로박수(오른손 위) ▶ ③양손쥐기(오른손 위) ▶ ④손가락지 순으로 수행한다.
한번 더 실시하되, ②번, ③번은 반대로 실시(왼손 위)

7 온몸 가다듬기



- ① 양 손끝으로 머리를 두드리 주며, 4박자 마다 고개를 돌린다(정면▶오른쪽▶정면▶왼쪽).
- ② 오른쪽팔의 바깥쪽을 두드리며 내려간 후 손바닥을 위로하여 팔 안쪽을 두드리며 올라온다(반대방향도 실시).
- ③ 오른쪽으로 몸을 돌려 왼손으로 장요근을, 오른손으로 엉덩이를 두드리고, 앞쪽을 바라보고 양손으로 장요근을 두드린다(반대방향도 실시).
- ④ 숨을 마시면서 양팔을 올리고 ①옆으로, ②안으로 내쉬며 내린다(2회 반복).