MOVE / 041

# 균형 연습의 첫 준비

붙잡을 수 있는 곳 곁에서.

01

## 지지물

안정적인 벽이나 의자를 준비해요.

02

## 바닥

평평하고 미끄럽지 않은지 봐요.




03 **도움**

필요하면 다른 사람과 함께해요.