MOVE / 043

뒤꿈치와 발끝을 잇기

지지물 곁에서 하는 균형 연습.

01

환경

필요할 때 잡을 곳을 가까이 둬요.

02

걸음

한 발 뒤꿈치를 다른 발끝 앞에 놓아요.

03

진행

편한 범위에서 천천히 걸어요.

