

COLLECTION / 284

COACH

MOVE / 084

운동 지도자에게 전할 정보

내 상태를 숨기지 않는 시작.

01

경험

최근 활동과 익숙한 동작을 알려요.

02

상태

질환과 불편함을 이야기해요.

03

바람

원하는 목표와 걱정을 전달해요.

편집부 기록·계획 양식

기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.

편집부 · 기록 양식