

# 사격 선수를 위한 밸런스 운동 2

## (전문근 강화를 통한 사격술 향상)

- 충분한 힘업(체온 올리기)후 실시
- 동적인 동작은 10회
- 정적인 동작은 10초
- 모든 동작은 호흡을 하며 천천히
- 좌우 동일한 동작과 횟수로 실시



1. 스쿼트



2. 와이드 스쿼트



3. 사이드 런지



4. 발 뒤꿈치 들기



5. 눈 감고 외발서기



6. 발 들어 올리기



7. 발끝 앞으로 찍기



8. 발끝 옆으로 찍기



9. 발끝 뒤로 찍기



10. 발끝 대각선 뒤로 찍기



11. 팔 펴서 짧게 돌리기



12. 위 들어 올리기



13. 옆 들어 올리기



14. 앞뒤 들어 올리기



15. 외 발 위 들어 올리기



16. 외 발 옆 들어 올리기



17. 손 앞으로 뻗기



18. 손 뒤로 뻗기



19. 두 손 밀며 앞으로



20. 두 손 밀며 아래로



21. 두 손 밀며 위로



22. 머리 앞으로 밀기



23. 머리 옆으로 밀기



24. 머리 뒤로 밀기