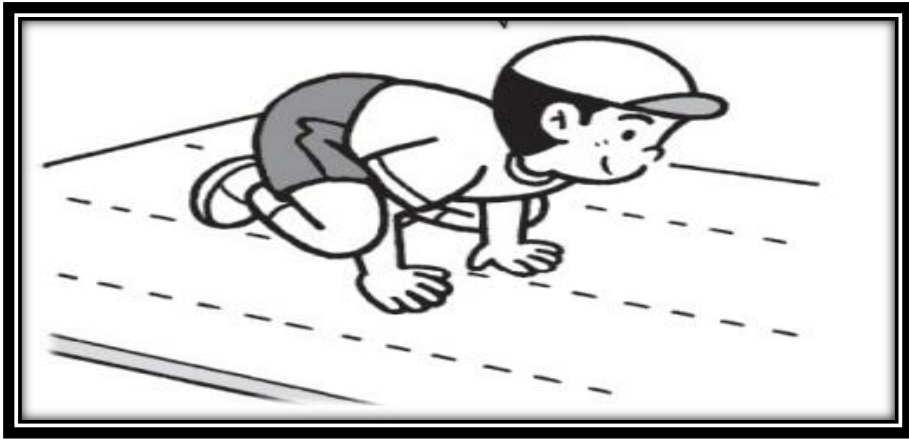


サン 37ラワー

4月 体育号

学校がお休みになってしまって、しばらくたってしまいました。おそらくみんなはお家で長い時間をすごしていて、あまり体をうごかせていないと思います。そんなお家ですごくみんなに、ちょうせんしてほしいうんどうがあります。それは・・・

カエルとうりっ



1学期の体いくでは、マツうんどうなどにとりくおよていです。いろいろなマツうんどうのもとなるわざなので、ぜひお家でちょうせんしてみてね!

☆上手にするポイント!

コツ①ひじをまげる

- ・ひじをまげることで、体じゅうをささえるしせいをつくることができる!
- ・まげたひじに足をのせるとよい!

コツ②カエルのように足をひらく

- ・足をひらくことで、ひじにのせやすくなる!
- ・足がせまいとカエルにはならない!

コツ③前に体重をかける

- ・つま先立ちの足を、ゆっくりとはなすことでかえとう立になる!
- ・あたまを下げることでさかさまになる!



先生たちのさいこうきろくは
17びょうだよ!

みんなは何びょう
できるかな??

やり方がよくわからない人は・・・

・”カエル倒立が【うまくできる】3つのコツ”.youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=eVP7qYKbtbA>

このどうがを見てみてね!