

赤組 体育指導 鉄棒



～トンネルくぐり～

まずは鉄棒の下をくぐって
サーキットのようにして
ウォーミングアップです！

～ぶたのまる焼き～

- 1 自分の力でぶら下がります！
- 2 下を向いて「こんにちは～」をします
笑顔になれたらはなまるです！
- 3 頭をギューっにつけます！



～つばめ～

- 1 ピョンと跳んで鉄棒の上に乗ります！
- 2 腕をピーンと伸ばして自分の
体を支えます！
- 3 最後は後ろに降ります！！

※後ろに降りることで怪我の防止につながります！

