

桃組体育 『鉄棒』



話をよく聞きました!

マット運びもスムーズに!

がんばれ

フタさんになって、背中をそらせ
ゆらゆら揺れても大丈夫?
腕を曲げて顔を鉄棒の上まであげられたら
オッケーです!

ちびっこ先生の
おでましです



ピョンと飛びついて腕をぴーん!
つばめの姿勢になったら
ゆっくり体を前に倒して
今度は布団干し。ゆらゆら揺れるのを
楽しんでから、もう一度つばめの
姿勢に戻ってね。

降りる時には
「振り下り」で着地!

