



# てのひらで「どん！」

## うごきかた

- 1 同じ大きさのざぶとんを2つ用意します。
- 2 ざぶとんの上に立ち、2人で向き合って、足をそろえて立ちます。
- 3 相手を手でおして、相手のバランスをくずします。体にふれてはいけません。
- 4 足が動いたら負けです。



## ポイント

- ★ ひざを少し曲げ、体重をつま先にかけてみましょう。
- ★ たいせんする中で、どういう動きをすればよいかくふうします。
- ★ おうちの人とたいせんしていくと、楽しさがふえていきます。
- ★ おすと見せかけて、すかすのもよい作戦です。