

とび上がり支持（ツバメ）



- 跳び乗ることができる高さの鉄棒を選ぶようにします。
- 跳び乗れない場合はポートボール台などを用いるようにします。



- 腕支持の姿勢で胸を張り、頭からつま先まで一直線に伸ばします。
- ツバメを連想し、なりきることで動きを高めま



- 腕を内側に絞りひじを張ります。ツバメになりきることで、身体が伸びます。腰の骨が鉄棒の高さにくるように働きかけます。

■ 運動遊びのポイント

- 腕で姿勢を保持する運動遊びです。
- ツバメになりきることで動きを高めたり、鉄棒の下にこわい動物を置いて支持をしなくてはならない状況をつくって動きを引き出したりする工夫ができます。
- 鉄棒での腕支持姿勢が怖かったり、しっかり保持できなかったりする場合には、台に乗ったまま腕で支持する感じを味わうようにします。