

腹支持で両手を離す（ふとんほし）



- ツバメの動きとセットでなりきり遊びとして行います。
- 脚のつけ根に鉄棒がかかるようにして運動を始めます。（お腹にかけない）



- 膝が伸びていると落ちる危険があります。鉄棒を持った状態で膝を曲げます。
- 慣れてきたら手を離します。



- 両手を離して逆さになる感覚を味わいます。ふとんになりきるようにします。



- ツバメの姿勢に戻るようにします。

■ 運動遊びのポイント

- 逆さ感覚を楽しむ運動遊びです。逆さから見える景色を楽しむようにします。
- お腹ではなく脚のつけ根を支点にしてぶら下がるようにします。
- 膝を曲げられるようになるまで手を離さないように注意します。
- 逆さ姿勢への抵抗感がなくなるまで何度も繰り返します。
- 落下の恐れがある場合は下にマットを敷くようにします。