

ひっくりかえろう（足ぬき回り）



- しゃがんで腕が伸びる高さの鉄棒を選びます。



- 片足や両足で蹴って鉄棒を持った腕の間を通すように小さくなって後方へ回転します。
- 着地すると同時に元に戻るようにします。



- 鉄棒に片足をかけて回ると脚を引き上げやすくなります。（鉄棒が高すぎると脚が上がりにくくなります）



- 両足で弾んで後方に回転します。
- できるようなら何度も繰り返します。

■ 運動遊びのポイント

- 後方への回転感覚を養う運動遊びです。
- 鉄棒に片足をかけると回転しやすくなります。
- 前方への回転がしにくい子どもには、脚をあげるのではなく、おなかを見て膝をおなかにつけて回るように助言します。補助を行い、回転する感覚と体の動きに慣れるようにします。