

ぶら下がろう（片ひざかけ）



- 胸の高さぐらいの鉄棒の下に立ちます。



- 鉄棒が高すぎると脚がかかりません。



- 両手とかけた脚でぶら下がります。



- 腕の引きつけとかけていない脚の振りを使って振幅を大きくしていきます。

■ 運動遊びのポイント

- 脚をかけての回転感覚をつかむ運動遊びです。
- 腕の引きつけと脚の振りの協応した動きが必要です。
- 足かけ上がりにつながる基本的な体の動きをつかむようにします。
- 鉄棒に膝をかけてぶら下がるために、膝の裏が痛くなります。タオルなどを用いて痛みを緩和するようにします。このとき、タオルを巻きすぎると脚のかかりが浅くなり不安感を覚えるので注意します。