

うしろにとぼう（後ろ振りおり）



- ツバメの姿勢になります。
- ライオンに見つからないようにふわっと下りようとなげかけ、動きを引き出すようにします。



- 手を支点にして鉄棒の上で体を弾ませます。



- 鉄棒の上では体をくの字にします。



- 体の弾みと腕の突き放しを使ってふわっと上の方へ飛び出します。

■ 運動遊びのポイント

- 後方への支持回転につながる運動です。
- 鉄棒上で体を跳ね上げる動作をして後ろへ跳ねとびます。
- だんだん遠くへ着地するように働きかけます。