

とび上がり支持（自転車こぎをしてみよう）



- ・ ツバメの姿勢になります。



- ・ 自転車に乗っているときの足の動きを思い出させ、ペダルをこぐように足を回転させます。
- ・ 肘が曲がらないように注意します。

■ 運動遊びのポイント

- ・ 鉄棒上で姿勢を保持しバランスをとる運動です。
- ・ 正確に足を動かしながら、回転のスピードを速めるように働きかけます。