

腹支持で両手を離す（じゃんけんをしてみよう）



- ・ ふとんほしの姿勢から片手（両手）を離し、じゃんけんができる姿勢をつくれます。



- ・ 手を離してじゃんけんをします。



- ・ グループで行い、じゃんけんでは負けたら交代します。

■ 運動遊びのポイント

- ・ 逆さの姿勢を持続する運動です。
- ・ 手を離すことが難しい子どもは片手を離したり、口じゃんけんにしたりして行います。