

腹支持で両手を離す（的に当ててみよう）



- ふとんほしの姿勢から片手（両手）を離し、地面にボールを置きます。
- つかみやすいボールにします。
- 鉄棒が高すぎると危険です。



- 片手は鉄棒を握ったままにしてボールを的にめがけて投げます。



- 両方の手で投げてみても面白いです。

■ 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にはボールを手渡して投げるようにします。
- 手を離すと投げた後に落下する危険があるので注意しましょう。
- 場を工夫し、怪獣を倒すようにしたり、ジャングルの探検でコウモリをやっつけるようにしたりするとより楽しんで取り組むことができます。