

ぶら下がろう（ダンゴ虫でがまんしよう）



- 胸の高さの鉄棒を下から握って準備します。



- 脇を締め、ひじを曲げ体を引きつけ、ふわっと体を浮かせます。
- そのままの姿勢で保持します。
- あごは鉄棒にかけないように気をつけます。

■ 運動遊びのポイント

- 鉄棒運動の引きつけに大切な筋感覚を養う運動です。
- 力が必要な運動遊びなので、自分がどれだけ保持できるようになったか記録として残していくとよいでしょう。