

ぶら下がろう（ひざかけあがりにチャレンジ）



- 鉄棒は胸よりやや下の高さが適当です。
- 片ひざをかけてぶら下がります。



- 腕の引きつけ・脚の振りを使って体を振ります。
- 引きつけと振りのタイミングが大切です。



- 振りの勢いを使って上がってきます。

[▶ 動画を見る](#)

■ 運動遊びのポイント

- 鉄棒への上がり技の一つです。
- 脚の振りと腕の引きつけを使って振る動きをつくります。このときにひざが曲がってしまわないように気をつけます。