

まわっておりよう（下りたらすぐに回ってみよう）



- 胸の高さで鉄棒を握ります。



- 下りてすぐに回ろうとすることで、回転にスピードが増します。
- あごを突き出し背筋を伸ばして回転を始めるようにします。



- 下りてすぐに次の回転のためにジャンプするようにします。
- 勢いをつけると鉄棒の下に足がつけるようになります。



- 次の回転にすぐ移ろうと考えて動きを先取りするようにします。

■ 運動遊びのポイント

- 連続して前回りをしようとすることで回転のスピードを上げることにつながります。
勢いをつけることができれば連続前回りにつながります。
- 回転の始めにあごを突き出す感じをつかめるように働きかけます。