

# 春休みのれんしゅう

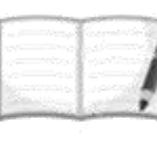
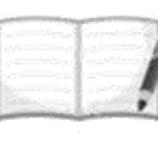


## とび箱プログラム



みんなー！先週のれんしゅうは、できたかな？！  
 今回は、とび箱が上手になるためにつながる  
 れんしゅうをやっていくよ！ がんばろう！！  
 次回は、《鉄棒プログラム》だよ☆



トレーニング方法	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
①開脚ストレッチ(10秒キープ) 					
②手押し車(前歩き・後ろ歩き) 					
③かえる逆立ち(10秒キープ) 足の内側をひしに乗せることがポイント！ 					
④うさぎじゃんぶ(足はパー) ゴムひものハードルをどびこしてみよう！ 					
⑤壁倒立(手を交互に30回動かす) 					

\* 取り組んだものに好きな色をぬってね！ \* たくさん取り組んで、パワーアップしよう！