

はるやすみのれんしゅう



とびばこプログラム



みんなー！せんしゅうのれんしゅうは、できたかな？！
 こんかいは、とびばこがじょうず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！！
 じかいは、《てつぼうプログラム》だよ☆



トレーニングほうほう	1かいめ	2かいめ	3かいめ	4かいめ	5かいめ
①かいきやくストレッチ (10びょうキープ) 					
②ておしぐるま(30ほ) しょうがいぶつをよけながらおさんぽ！					
③くまあるき 					
④うさぎじゃんぷ ゴムひものハードルをどびこしてみ！					
⑤ゲーパージャンプ 					