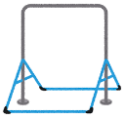
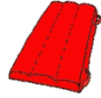


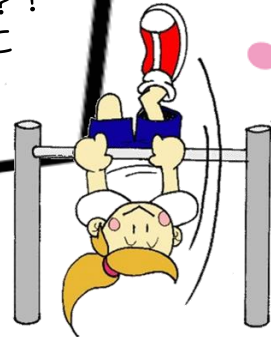
春休みのれんしゅう



鉄棒プログラム

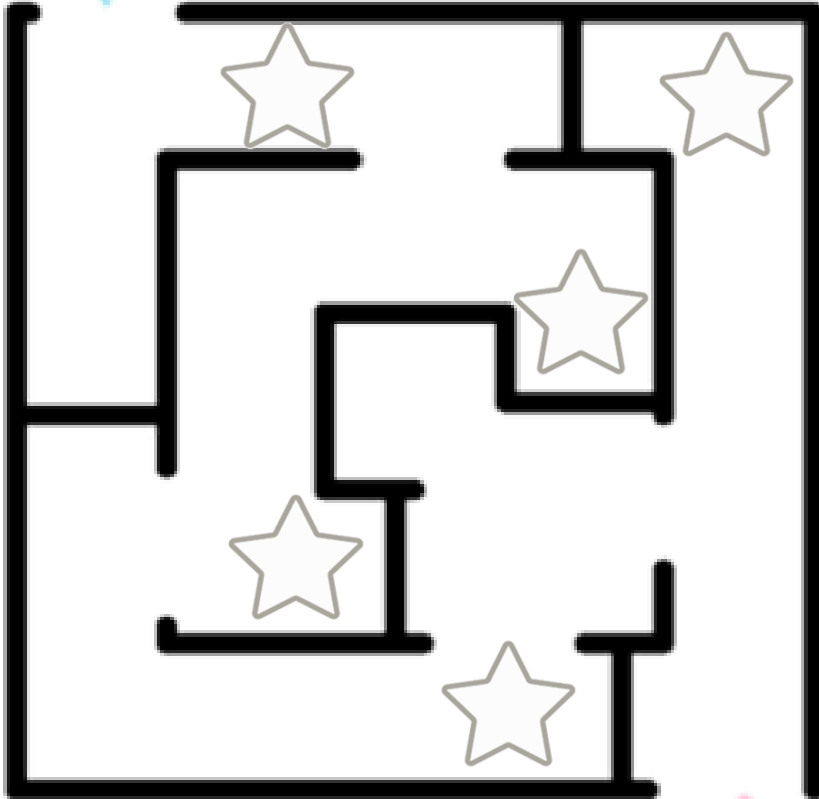


みんなー！春休みのれんしゅうは進んでいるかな？！
第3回目は、鉄棒が上達するためのれんしゅうに
挑戦するよ！ Let's☆チャレンジ！！
春休みのれんしゅうは、まだまだ続くよー♪♪



スタート

- ☆を集めながら、スタートからゴールまで進んでみてね！
- トレーニング①～⑤までチャレンジできたら、1つの☆を色をぬって進んでね！



《トレーニング方法》

①足上げ腹筋(10回)



お家の人とやってみてね。
床に足がつかないようにしよう！

②V字バランス(足は開閉)



③腕立てふせ(10回)



④キリンジャンプ(10回)



キックして足を上でチェンジしてみてね。
お家の人の上でボールを持ってもらってキック！

⑤ボールキック



お家でれんしゅうしてみてね。
お家にあるボールでできるよ！



ゴール