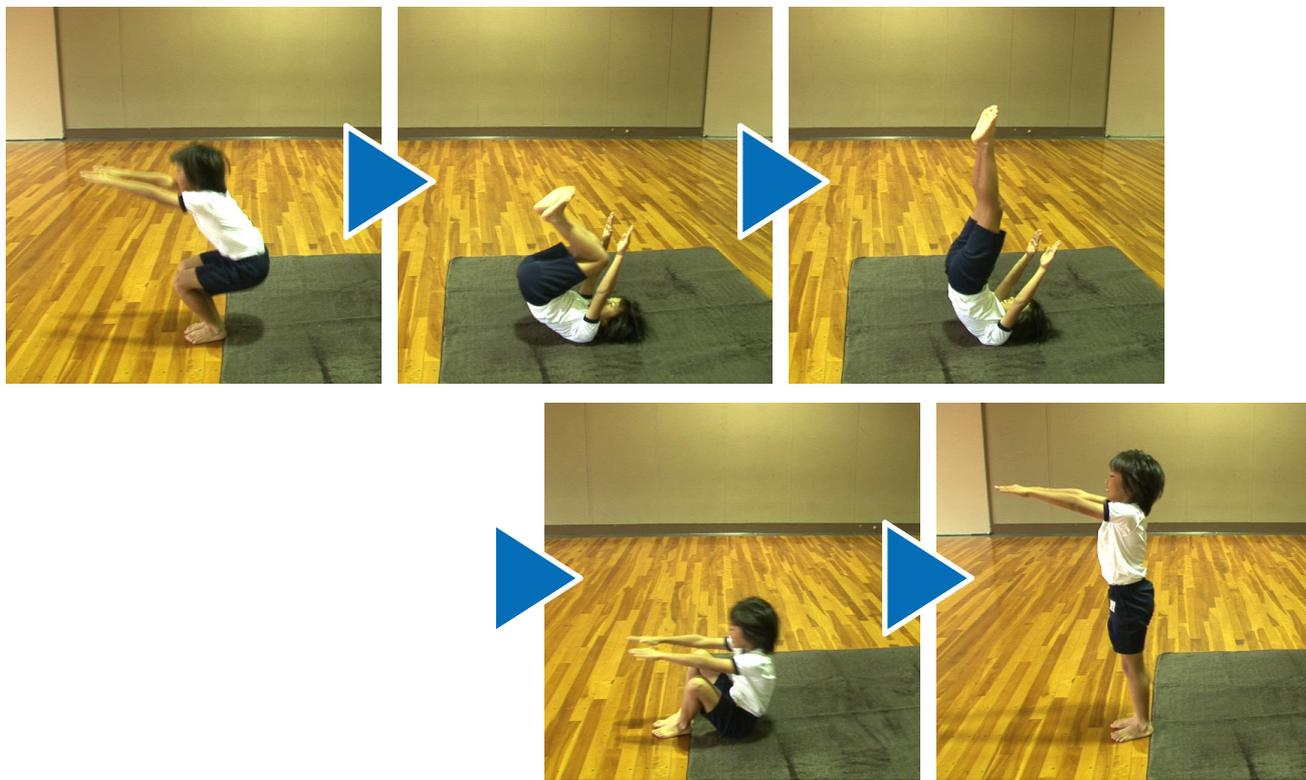




ゆりかご

うごきかた

- 1 こし→せなか→かた→くびのじゅんばんに、地面にふれながらころがります。
- 2 なれてきたら、立ったしせいからはじめ、いきおいをつけてもどり、また立ち上がるようにします。
- 3 連ぞくで10回ちょうせんします。それを3セットやってみましょう。



ポイント

- ★ さかさになったときに、足を高く上げるといきおいが出て、立ち上がりやすくなります。
- ★ ペアでうでをくんで同時にするのも楽しいですよ。
- ★ ゆりかごをいきおいよくできるようになったら、立ち上がる時に足をひらいたり、そのままうしろにころがって回転したりすることにもちょうせんしましょう。