

<あごタッチバランス> バランス力UP!



気を付けた姿勢で立つ。



片脚を引き上げ、もう一方の脚でバランスをとる。



膝をあごにつける。同様に引き上げる脚を替える。

応用!

タッチする部位を変えてみよう!

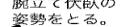
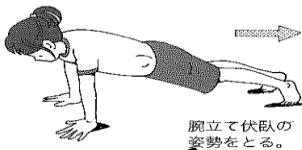


膝頭を引き上げ、膝を額にタッチする。

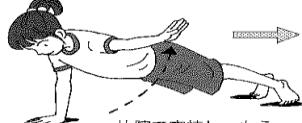
両腕は後頭部で組んで立つ。体を揺りながら、右肘で左膝をタッチする。

<うで立てふせ～片うで支持バランス>

力強さUP!



腕立て伏せの姿勢をとる。



片腕で支持し、もう一方の腕を横にあげる。



支持する腕を入れ替える。

応用!

手じゃんけん



じゃんけん



ぽん！



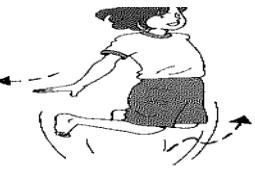
先生 vs 児童生徒、または2人組になんでもOK！

<跳び上がり足タッチ>

しゅん発力UP!



両足踏み切りで真上に跳びあがり、膝タッチする。



両足で踏み切り、足裏タッチする。高く跳びあがり、滞空時間を確保して、素早くタッチする。



応用!

つま先にタッチしてみよう！



—

—

—