

① ゆいかご できたらチェックをつけよう！！



② えび反り



③ 背支持倒立



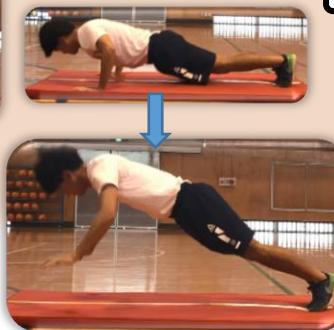
④ フリッジ



⑤ 背反り揺らし



⑥ 腕支持ジャンプ



⑦ カエルの足打ち



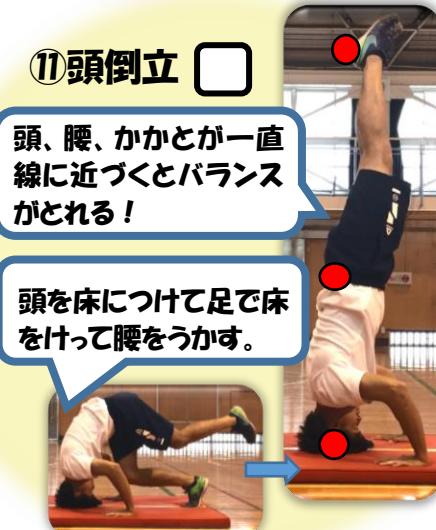
⑨ 前転



⑧ カエル倒立



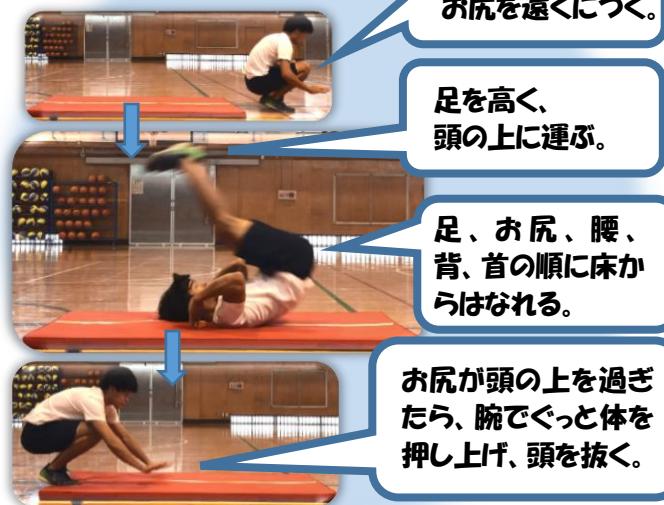
⑩ 頭倒立



頭を床につけて足で床を蹴って腰をうかす。

毎日少しづつマット運動の練習をしよう！
練習するときには準備運動を忘れずにを行い、
けがをしないためにお布団の上でやいましょう。
お家の人に手伝ってもらうとより早く上手になれますよ！
インターネットでこつを調べてみるのもいいですね！

⑪ 後転



⑪ 壁倒立 or 補助倒立

頭、腰、かかとが一直線に近づくとバランスがとれる！

腕は肩幅、手を壁に近い位置につく。
少しづつ高くしていく。

ひじはのばして
目線は手の間！



慣れるまでは、必ずお家の人に支えてもらったり、
壁を使ったりして練習しましょう。