

# 一人くみ体そう②(2年生)

●それぞれの かたちを 16びょう キープ!

|   |   |  |   |  |  |
|---|---|--|---|--|--|
| <b>そんきよ</b><br>キメ! つま先立ちになり、バランスをとる。<br> | <b>逆さブリッジ</b><br>キメ! 足首を持って、体を反らす。<br> | <b>片手腕立て</b><br>キメ! 指先までしっかり伸ばす。<br> | <b>足上げ仰向け腕立て</b><br>キメ! ひざを伸ばしたまま、足を上げる。<br> | <b>V字バランス～開脚V字バランス</b><br>キメ! 前後のバランスをとる。<br> | キメ! 足を開く。<br> |
|---|---|--|---|--|--|

|         | そんきよ | さかさブリッジ | かた手うで立て | 足あげあおむけうでたて | V字バランス(足とじ) | V字バランス(足ひらき) |
|---------|------|---------|---------|-------------|-------------|--------------|
| 5/18(月) |      |         |         |             |             |              |
| 5/19(火) |      |         |         |             |             |              |
| 5/20(水) |      |         |         |             |             |              |
| 5/21(木) |      |         |         |             |             |              |
| 5/22(金) |      |         |         |             |             |              |

※ かんぺき ◎ 8びょうできた○ がんばった△