

小学4年

体育

両ひざかけ倒立下り

両ひざで ぶら下がり、手を 着いて、つま先から 下りる

自分で 考えて 書きましょう。わからない ときは、QRコードで 動画の 場面を 見よう。

- ① 下りる ときは、どこから 下りますか。「つま先から」「頭から」「おしりから」から えらびましょう。



動画で 見る
場面 5
「つま先から 下りる」

- ② 両ひざかけ倒立下りの 行い方を、順に 言ってみましょう。



動画で 見る
場面 1
「両ひざを 掛けて」

- ③ むずかしい とき、どんな 運動あそびから 始めると よいですか。



動画で 見る
場面 5
「つま先から 下りる」

両ひざかけ倒立下り

両ひざで ぶら下がり、手を 着いて、つま先から 下りる

① 下りる ときは、どこから 下りますか。「つま先から」「頭から」「おしりから」から えらびましょう。

ヒント さいごの 場面を 思い出しましょう。

答え 「つま先から」です。両ひざを 鉄棒から 外して、つま先から 下ります。

② 両ひざかけ倒立下りの 行い方を、順に 言ってみましょう。

ヒント 掛ける → 手を 着く → 歩く → 下りる、の 順でした。

答え 「両ひざを 掛けた 姿勢から、両手を 放す」「両手を 地面に 着いて、倒立の 姿勢に」「指先の 方向へ、手で 少し 歩く」「ひざを 外して、つま先から 下りる」の 順です。

③ むずかしい とき、どんな 運動あそびから 始めると よいですか。

ヒント さかさまに なれる あそびが ありました。

答え 「こうもりで ゆれる」や、「足抜き回りなどの 運動あそび」です。さかさまや、足を 掛ける 動きに なれて から、ためします。