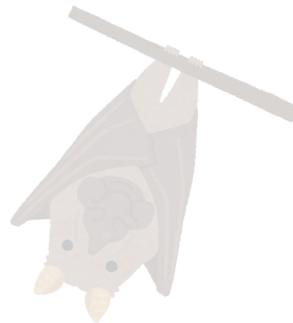


やせい
7つの野性の力

7つの力を
その身にやどし、
鉄棒を攻略せよ！



野性のか

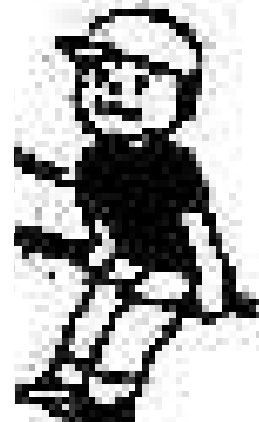
オランウータンのか



《身につける動き》

てつぼうの上にこしかけ、
バランスをとりながら
おちないように
10びょうしせいをたもつ。

・せなかをまるめたり、ひざをまげたり
のばしたりしてバランスをとろう。



野性のか

ナマケモノのか



《身につける動き》

てつぼうに、りょう手・
りょう足でぶらさがり、
10びょうかぞえる。



・手足をじょうずにてつぼうにからめよう。
できたらかた手をはなしてみよう。

野性のか

サルのか



《身につける動き》

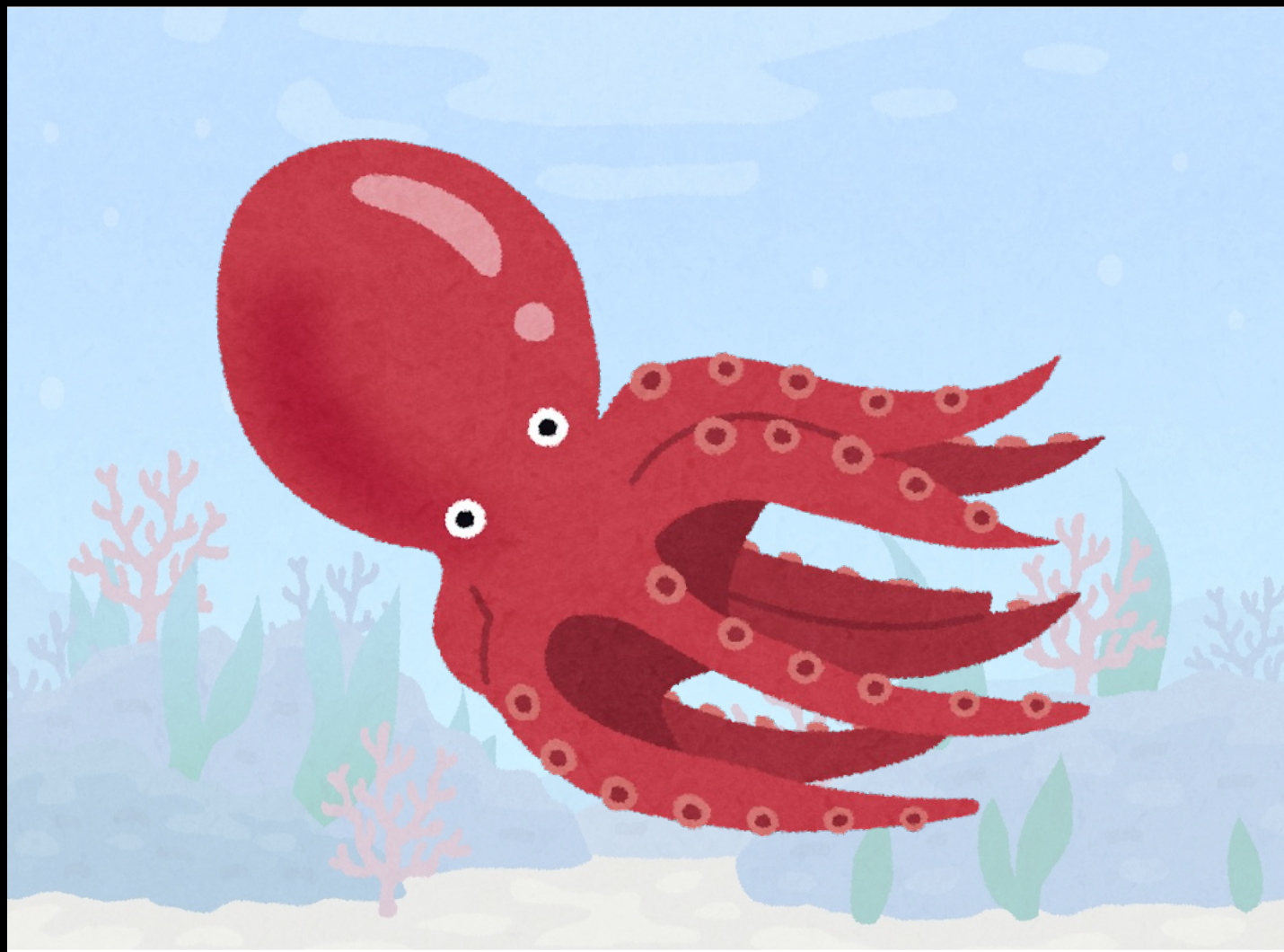
りょう足でてつぼうと
りょう手の中に入れて回る。
手をはなさずに、つま先で
じめんをけて回る。

・足のうらをしてつぼうにつけないように
回ってみよう。



野性のか

タコのか



《身につける動き》

足のつけねで体をささえて、
てつぼうにぶらさがる。

・体の力をぬいて、手をたたいてみよう。
できたら、前やうしろにふってみよう。



野性のか

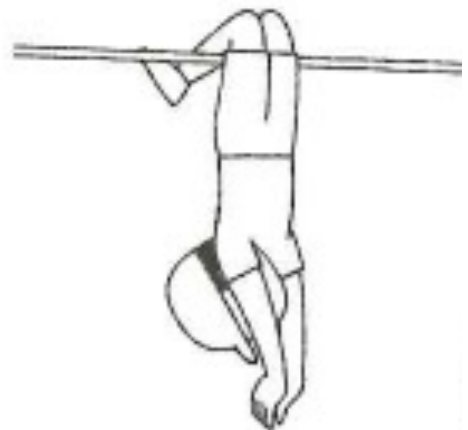
コウモリのか



《身につける動き》

てつぼうにひざのうらをか
かけて、ぶら下がる。

・かおは下におけて、ゆかを見る
ようにしよう。できたら、前やうし
ろにふってみよう。



野性のか

ツバメのか



《身につける動き》

てつぼうの上でうでをのばして、「ピン」と体をのばしたまま、10びょうかぞえる。

・かおを上げて、おねをそらせよう。
さいごに、いきおいをつけて、うしろにとんでみよう。



野性のカ

アルマジロのカ



《身につける動き》

ひじをまげ、足をちぢめて、
小さくまるくなって10びょう
かぞえる。

・あごをかるくてつぼうにのせて、
ひじがのびないようにがんばろう。
手はじゅん手でも、さか手でもOK!

