

3・4年体育リモート教材 「ぼーるをけろう～にいとくさっかーきょうしつ～」

・だい1しょう ほきょううんどうの まき

① ^{ひざかんせつまわ} 膝関節回し (正→逆) × 10回



④ ^{あしまえふ} 足前振り (右→左) × 5回



② ^{かたあしだ} 片足立ち (右→左) × 10回



⑤ ^{あしよこふ} 足横振り (右→左) × 5回



③ ^{あし} 足ぶらぶら (右→左) × 10回



⑥ ^{さゆう} サイドステップ (左右に) × 5回



・だい2しょう これができると・・・の まき

① ^{かたあしだ} ちがができると・・・

^{ぜんぽう} 前方から ^{ころ} 転がってきたボールを ^{かたあし} 片足で ^と 止める



③ ^{あしよこふ} りがができると・・・

^{あしもと} 足元に置かれたボールを ^お インサイドで ^け 蹴る



② ^{あしまえふ} りがができると・・・

^{ぜんぽう} 前方から ^{おも} バウンドしてきたボールを ^き 思い切り ^け 蹴る



④ ^{さいどすてっぷ} がができると・・・

^{ぜんぽう} 前方から ^{さゆう} 左右に ^{ころ} 転がってきたボールを ^{とら} ップ

