

体を移動する動き1



アザラシ

両手を体の横について、上半身を起こし、両足を揃えたまま腕の力だけで前に進みます。

トカゲ歩き

床におなかをつけたまま、肘と膝がつくように手足を動かして前に進みます。



川跳び

助走をつけて跳んだり、両足や片足で跳んだりして、川を跳び越えます。

手たたきジャンプ

ジャンプしている間にいろいろな場所で手をたたきます。

