

体のバランスをとる動き1



キリン歩き

つま先立ちになり、背伸びをして歩いて進みます。

ジャガイモ転がり

ジャガイモのように膝をかかえて丸くなり、横に転がります。



ゆりかご

背中を丸めて両手で膝をかかえ、前後に体を揺らします。

開脚じゃんけん

じゃんけんに負けた方は足を開いていき、手やおしりが床についたら負けです。

