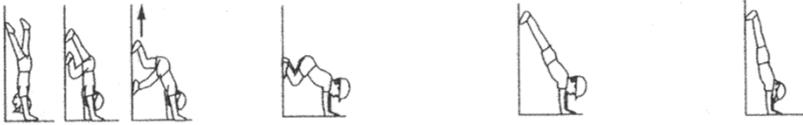


体すっきりキャンペーン♪



できたものは丸をつけよう！

技の名前	技の名前
アザラシ歩き (10歩 20歩 30歩) 	手押し車 (5歩 10歩 20歩) 
かえる倒立 (3秒 5秒 10秒) 	かえる足打ち (1回 2回 3回) 
登り逆上がり (足が腰の高さ 足が腰より上 倒立の姿勢) 	
補助倒立 (片足だけ自分の力で届いた 両足とも自分の力で届いた) 	
壁倒立 (片足ずつ上げて下ろす 手の横に片足着地 倒立で横移動) 	

*おうちの中で、あんぜんに気をつけてやってみよう！

*一度に ぜんぶやらなくていいですよ。

少しずつ レベルアップできるように とり組みましょう

