平成１８年度　　寒河江市立南部小学校

チャレンジてつぼうの進め方

てつぼうの木（カード）

★　友(とも)だちに見(み)てもらい，色(いろ)をそめてもらおう。

★　友(とも)だちといっしょに新(あたら)しいわざを考(かんが)えよう。

かんがえたわざ

え	え	え
（　　）さんと かんがえたわざ	（　　）さんと かんがえたわざ	（　　）さんと かんがえたわざ

ともだちといっしょにやろう

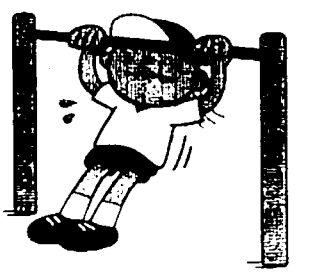
★　ぶらさがりきょうそう

（　　）さんときょうそう【　　】秒(びょう)

★　ふりとびきょうそう

（　　）さんときょうそう【勝ち・負け】

（　　）さんときょうそう【勝ち・負け】



てつぼうがんばりカード

年　　名前

てつぼうの木

☆練習してできたら色をぬりましょう

まわる

- 両足かけうしろまわり
- 両足かけまえまわり
- プロペラまわり
- だるままわり
- 前方ひざかけ回転
- 前方支持回転
- 後方ひざかけ回転
- 後方支持回転
- ちきゅうまわり

ぶらさがる・ふるなど

- 両足かけふり
- つるしがき
- けんすいふり
- ぶたのまるやき
- くの字
- 足ぬきまわり
- おさるのえかき
- こうもり
- ふとんほし
- ペダルこぎ
- こうもりふり
- つばめ

おりる

- ふみこしおり
- ふりとび
- うしろまわりおり
- こうもりふりおり
- ひこうきとび
- こうもり手つきおり
- まえまわりおり
- とびおり

あがる

- ひざかけあがり
- さかあがり
- とびあがり
- ひざをのばしてさかあがり
- しりあがり
- えびあがり