

体操教室 5/11

3歳 あんず組

Qちゃん体操



はじめまして
コーチたちの自己紹介



サーキット
マット 2箇所 跳び箱 ラダーの ローテーション



上：おいもになって
ごろごろ回ります。
右：熊になって高這い



上：ラダー（バランス感覚）
ーマスごとしっかり歩く
左：跳び箱から両足ジャンプ
3歳は1段。



4歳 そらまめ組



始まりは 気を引き締め



Qちゃん体操・・・きめポーズは個性的

一年の経験で 軽やかな
ステップ!!!



上：マットで お芋ごろごろの後
コーチの補助で前転
右：跳び箱2段
魔法の言葉でチャレンジ



そらまめになり 体操への 気持ち が グンとアップ
今日の ふりかえり・・・楽しく一人ひとりが
力を出しました。。

5歳 たけのこ組

気持ちを体操に向けましょう！

Qちゃん体操もしっかりと



3段を 飛んでみるよ。
グー・トン・パー



左上：駆け足でラダーを駆け抜ける（バランスとれた？）

左：マスの中と外でグー・パー跳び

真上：自分で前転

右上：うさぎ跳び（跳び箱につながります）

右：ふりかえり



