

きかいうんどう
器械運動

てつぼううんどう 鉄棒運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ できるように になりたい 技 できたら ◎○△に ○をつけよう

ほじょさかあ
補助逆上がり

◎ ○ △

ひざか ふ あ
膝掛け振り上がり

◎ ○ △

かかえこみ まえまわ
かかえこみ前回り

◎ ○ △

ひざか かいてん
膝掛け回転

◎ ○ △

まえまわ お
前回り下り

◎ ○ △

てんこう まえお
転向前下り

◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- じゅんて 順手でしっかり にぎる
- おへそを てつぼう ちか 鉄棒に 近づける
- ふりを おお 大きく すると あ 上がりやすい

■ まいじかん 毎時間の きろく

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった 技・次に ちょうせんする 技を 書こう