

# 晴嵐 体育のたから箱

～努力は君の力になる～

## No3 てのひらで「どん！」

うごきかた

- ①同じ大きさのざぶとんを2つ用意します。
- ②ざぶとんの上に立ち、2人で向き合って、足をそろえて立ちます。
- ③相手を手でおして、相手のバランスをくずします。体にふれてはいけません。
- ④足が動いたら負けです。



内藤先生 VS 矢野先生



☆勝ったのは内藤先生でした！！

ポイント

- ★ひざを少し曲げ、体重をつま先にかけてみましょう。
- ★たいせんする中で、どういう動きをすればよいかくふうします。
- ★おうちの人とたいせんしていくと、楽しさがふえていきます。
- ★おすと見せかけて、すかすのもよい作戦です。