

【 鉄棒（てつぼう）チャレンジカード 】 年 名前

★1級めざしてがんばろう★

①よじ登り：ひざを^{ひざ}かけたり、だれかにささえてもらったりして鉄棒によじのぼるわざです。鉄棒の上に自分の体をのせられたらOK！

レベル☆☆☆

②とびあがり：自分のジャンプの力だけで鉄棒に自分の体をのせます。目の高さくらいの鉄棒まで上られるようにチャレンジ！！

レベル☆☆☆

③つばめ レベル☆☆☆

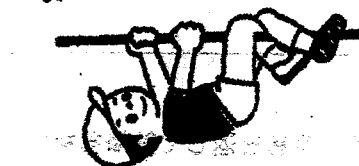
ひじ、うで、足をのばし、足のつけねあたりを鉄棒につけたまま5-10びょうキープ



(月 日)

④豚の丸焼き レベル☆☆☆

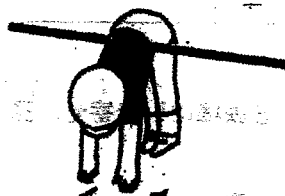
鉄棒の真下から両手両足で鉄棒を挟みこむわざ



できた日 (月 日)

⑤ふとんほし レベル☆☆☆

つばめの姿勢から、体を頭から前に倒していき鉄棒をお腹で挟みむわざ



(月 日)

⑥足かけ上がり レベル☆☆☆

足を鉄棒にかけたまま、鉄棒に上がる技



(月 日)

⑦こうもり レベル★★★

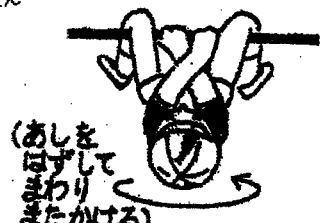
鉄棒にひざを掛けてぶら下がる技



(月 日)

⑧地球まわり レベル★★★

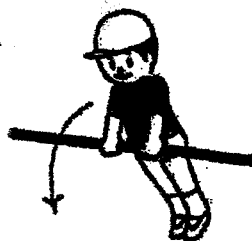
持ち手を交差させることで横回転する技



(月 日)

⑨まえまわりおり

つばめのしぐさから半回転しておりる



(月 日)

⑩あしぬきまわり

レベル★★★

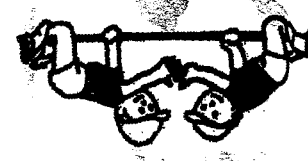


(月 日)

※ うしろ・まえ両方できるかな？

⑪豚の丸焼きじゃんけん

レベル★★★



(月 日)

⑫こうもりからおりる

レベル★★★



(月 日)

しせい



(月日)

レベル★★★★★

(月 日)

トバール ★★ ★


 (月 日)
 ｻﾞﾊﾞｲﾙ ☆☆☆

(月 日)

バブル★★★

1【 】→2【 】→3【 】→着地

A four-step illustration showing a person performing a pull-up on a horizontal bar. Step 1: The person is in a starting position, hanging from the bar with arms fully extended. Step 2: The person has pulled their body up, with their chest near the bar. Step 3: The person is at the peak of the pull-up, with their chin above the bar. Step 4: The person is lowering their body back down, with their arms fully extended again.

3つクリアするごとに級が上がるよ！※できたものから記入。順番はかんけいありません

3つクリアすごに級が上がるよ！※できたものから記入。順番はかんけいありません																
6級			5級			4級			3級			2級			1級 名人！！	
																名人