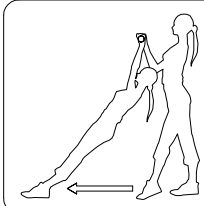


けんすい

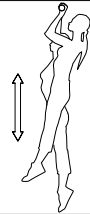


初級

鉄棒ストレッチ

目標回数 4回

- ①鉄棒を握り、足裏を地面につけます
- ②足先をできるだけ前に滑らせて体を斜めに伸ばします

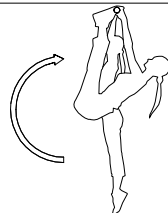


中級

けんすい

目標回数 5回

- ①鉄棒を手の甲が上になるようにして上から握り(順手)、けんすいをします



上級

爪先タッチ

目標回数 5回

- ①脚を伸ばしたまま、鉄棒にぶら下がります
- ②鉄棒に爪先が届くように膝を伸ばしたまま脚をあげ両足先を近づけます