


<p>5 ・ 4 ・ 3</p>		<p>★クイックターン 学校や公園の鉄棒での前回りや、マット運動での前転の練習を してみましょう 回るときはおへそを覗くように、顎を引いて回しましょう</p> <p>★バタフライスイム 鏡の前で動作を確認しながら行いましょう 両手は肩幅に開き、腕全体で親指が太ももに触れるまで後ろに押し切ります 後ろまで押し切ったら、肘を伸ばしたまま肩のラインと平行に顔の前まで 手を戻します</p>
----------------------------------	--	---