

うんてい

うんていは、普通に渡るだけでなく様々な方法で渡ることも体づくりには大切です。



初級：手渡り

目標回数 1 回

中級：膝まげ手渡り

目標回数 1 回

上級：脚あげ手渡り

目標回数 1 回

うんていは、腕だけでなく、腹筋も同時に鍛えることができます。



脚を前後に動かして進むのは簡単だよ。

軽く肘を曲げて前後の動きを少なくして渡れるかな？