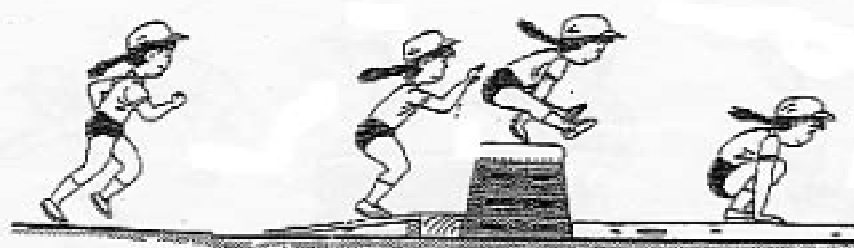


1. 開脚跳び 横



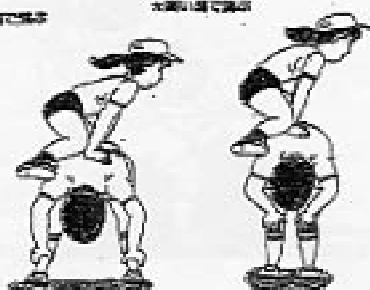
- 助走は5歩程度で、長くならない。
- 手足つきはなす。
- 両足をそろえて、ふみきり板のまん中をくぐってふみきる。
- ふみきるとき音が大きくなるようにする。

診断ポイント ☐ きちんと着地ができる

練習の場

★低い場で練習

★高い場で練習



- ・両足を伸ばして、足を大きく開く。
- ・両足を前へ出し、両手で強く馬を押すように、手首を屈して跳ぶ。

