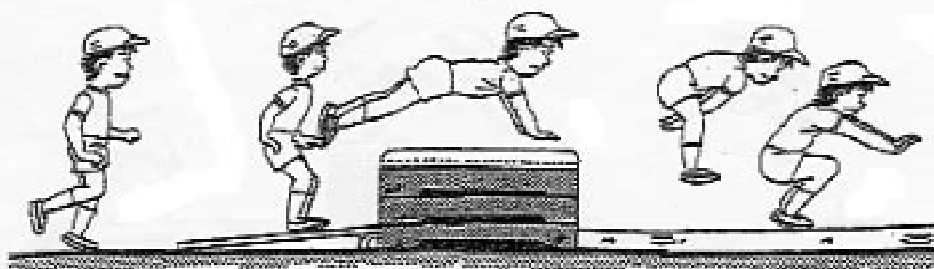


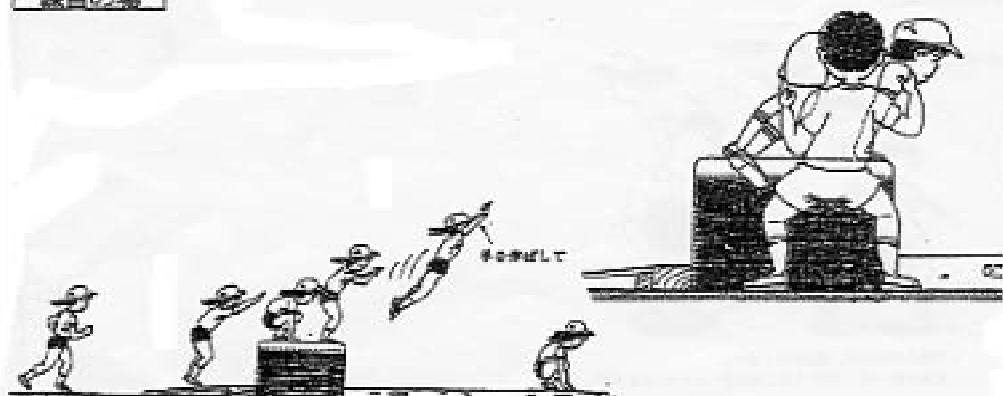
## 2. 開脚跳び 縦



○ふみさるときの音が大きくなるように ○手でつきはなす。

診断ポイント ☐ きちんと着地ができる

練習の場



・両足で強く踏み切る。  
・両手を体側に速くへつくようにする。  
・高く飛び、足らなく落地。



・両足で強く踏み切る。  
・両手を体側に速くへつくようにする。  
・両手で触っておろす。