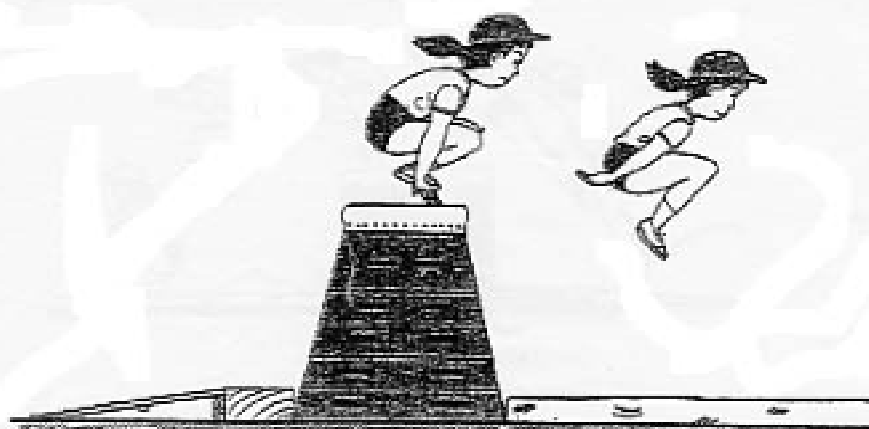


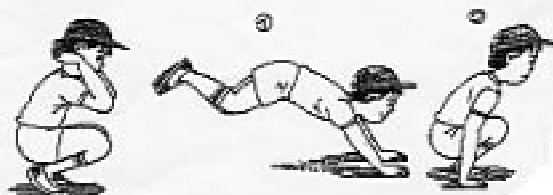
3. 抱えこみ跳び 横



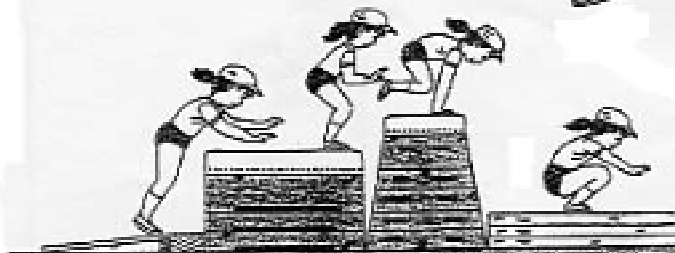
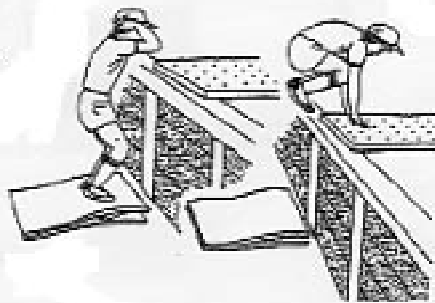
- 両手をついてから、すばやく両ひざを胸につけるようにする。
- 両手でつよくつきはなす。

診断ポイント ☐きちんと着地ができる ☐踏切板を20~40cmはなして跳べる

練習の場



うさぎ跳び



- ・うさぎ跳びで上がってから、かかえこみ跳びをする。