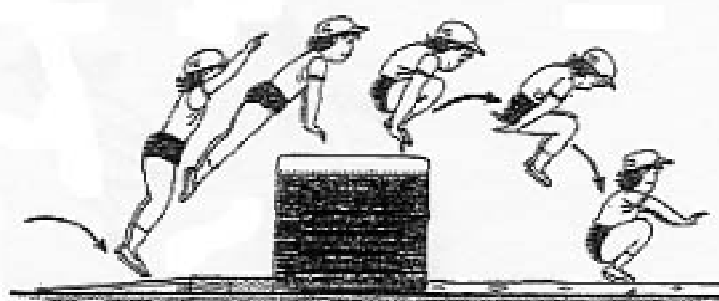


4. 抱えこみ跳び 縦



○とび箱の先の方に手をつく。

○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

