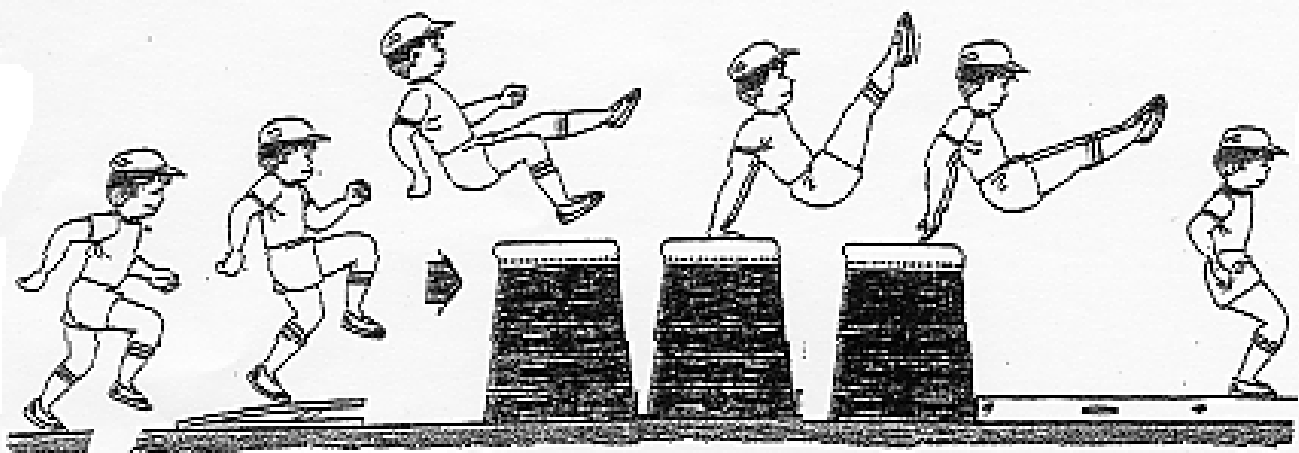


6. あおむけ跳び



- 体を起こしてふみきる。
- 片足をふみきると同時に、もう一方の足をふり上げる。
- 体をうかしてから両足をそろえる。
- 体がVの字になるように両足を上げる

○両手で強くとび箱をつきはなす。

診断ポイント ☐ 足首が跳び箱よりも高く上がる
☐ 踏切板を20~40cmはなして跳べる

練習の場

