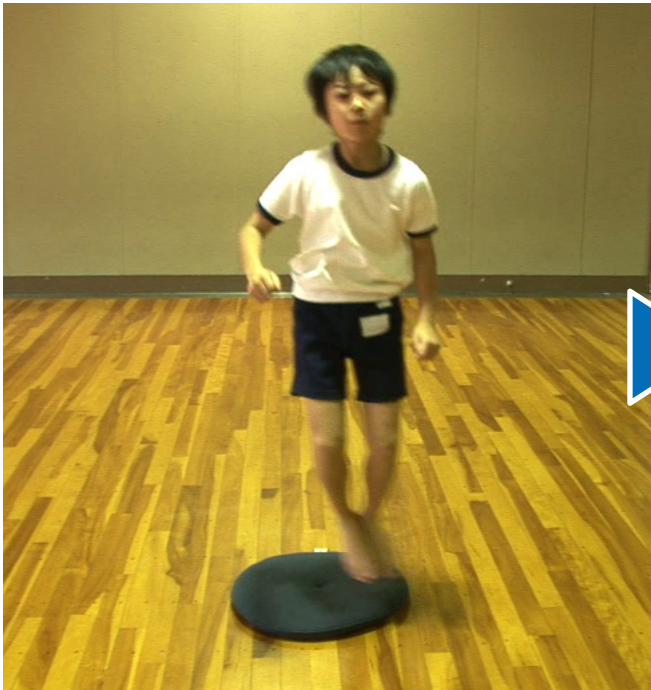




りょうあしざぶとんジャンプ

うごきかた

- 1 両足でジャンプしてざぶとんをとびこえます。
- 2 左右にとんだり、前後にとんだり、連続でとんだりして、3分間休まずに続けましょう。



ポイント

- ★ ひざやうでのふりでタイミングを合わせてジャンプしてみましょう。
- ★ 両足で安定した着地ができるようにしましょう。
- ★ ざぶとんを折ったりおき方を変えたりしてすると、とび方に変化が出ます。