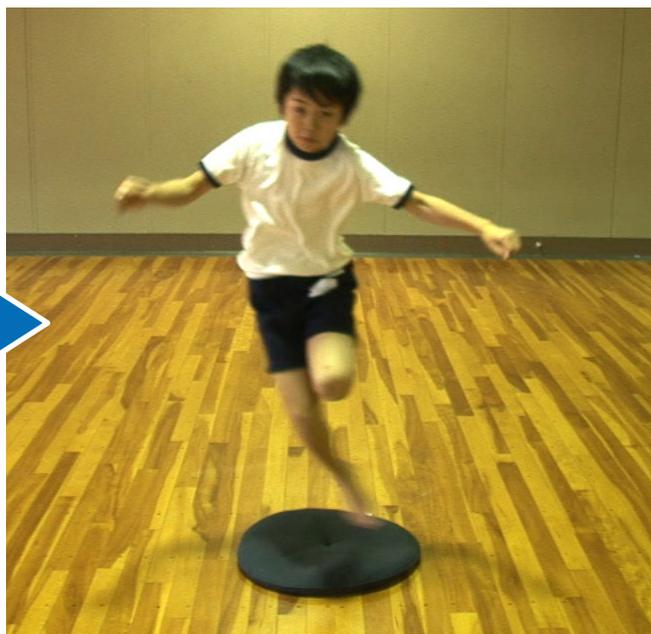




かたあしざぶとんジャンプ

うごきかた

- 1 片足でジャンプして、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、連ぞくでとんだりして、3分間休まずにつづけましょう。



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。
- ★ 着地を両足でしたり、足をかえたりすると、動きのバリエーションがふえます。
- ★ ざぶとんをお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。