



うまとび

うごきかた

- 1 ペアに馬になってもらい、うでで体をささえてとびこえます。
- 2 連ぞくで10回とびこえてみましょう。
- 3 10秒間に何回連ぞくとびができるかちょうせんしてみましょう。



ポイント

- ★ 苦手な人は、馬の高さをかえて、できる高さでやってみましょう。
- ★ 連ぞくとびになれてきたら、できるだけはやく10回とべるようにしてみましょう。