

支持での川跳び



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

マットを
見たまま
手を着く。

マットを見ながら、
腕で体を支えて、
マットを跳び越す。

マットを見ながら、
腕で体を支えて、
マットを跳び越す。