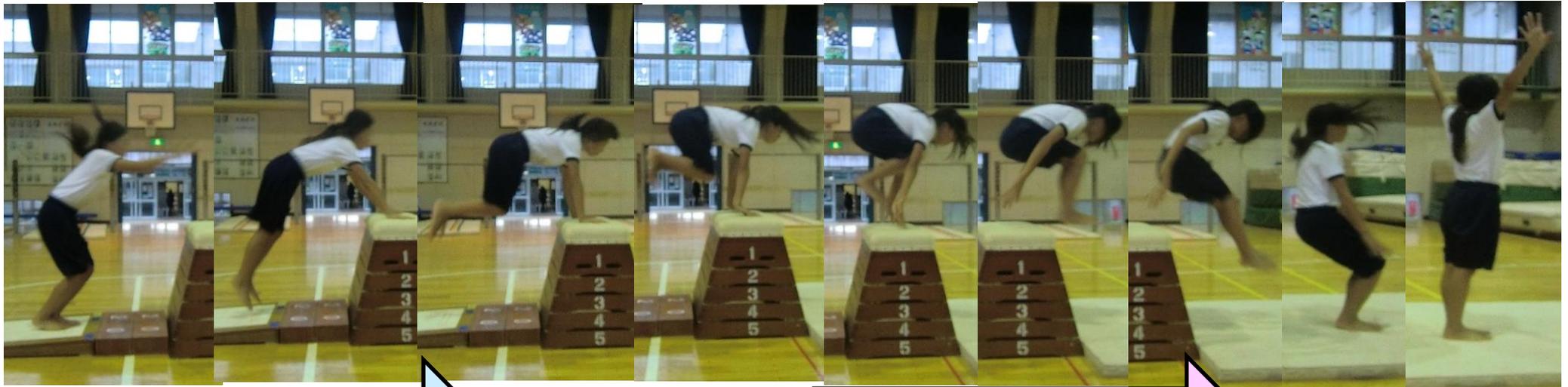


かかえ込み跳び



踏み切り

第1局面

着手

第2局面

着地

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

両足で踏み切り、
上体を前に投げ出しながら着手し、
膝をすばやく胸に引き寄せて
かかえ込む。

前方を見ながら、
肩を前に出すように体
を移動させ、
腕で跳び箱を突き放す

前方を見て、
膝を柔らかく
使って着地する。