

# 腕立て横跳び越し



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

手を着く位置を見ながら、  
上から手を着く。

けり足でけると同時に、  
振り上げ足で上方に振り上げ、  
腕で体を支える。

マット見ながら、  
腕で押し、  
反対側へ着地する。