

踏み越し跳び



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

助走のスピードを生かして、
すばやく跳び箱の上
にけり足で踏み込む。
(片足踏み切り)

両手で上方に引き上げながら、
前方を見ながら高く跳ぶ。
けり足が跳び箱からはなれた瞬間に
すばやく両足をそろえる。

前方を見て、
膝を柔らかく
使って着地
する。