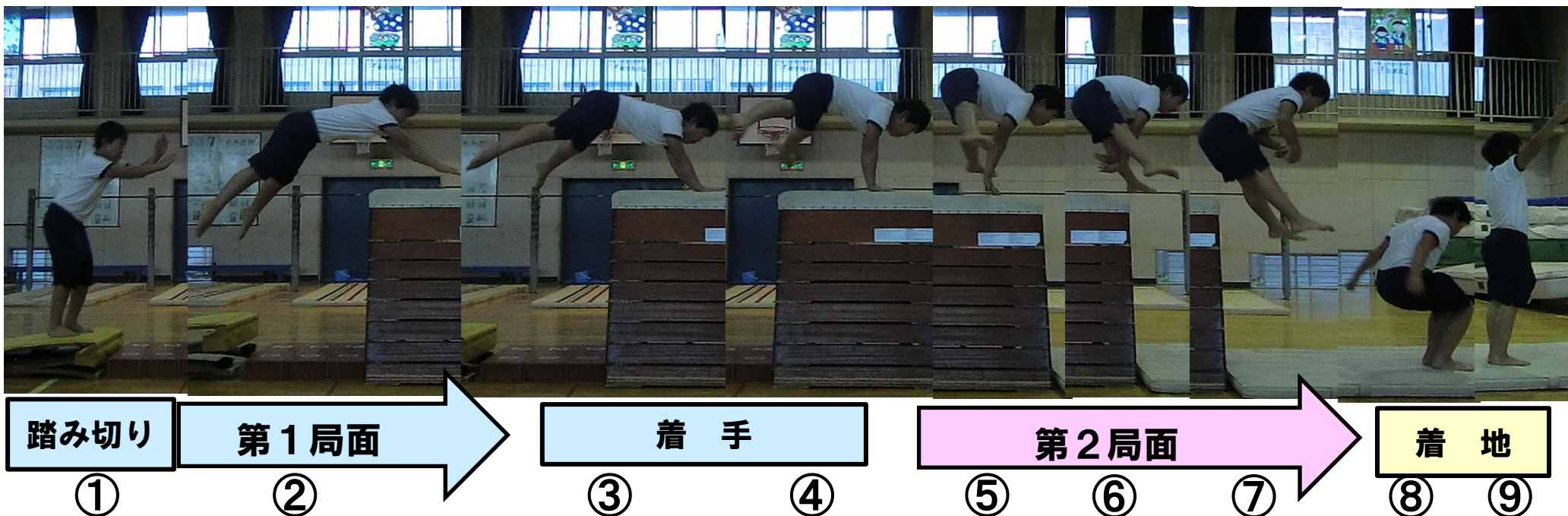


# 開脚跳び



踏み切り

第1局面

着手

第2局面

着地

両足で踏み切り、  
上体を前に投げ出し、  
脚を開きながら着手する。

腕を軸に、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。