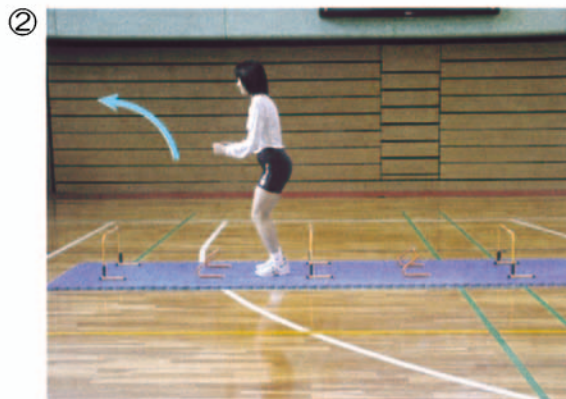
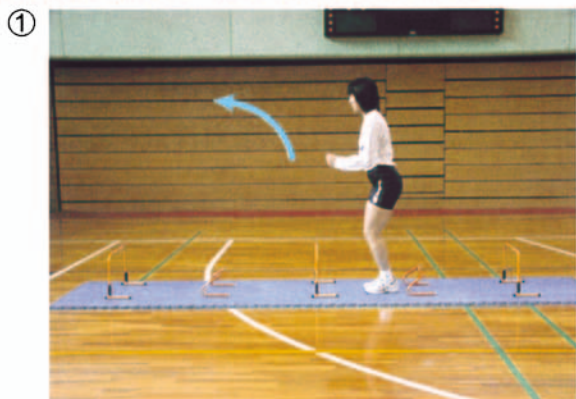


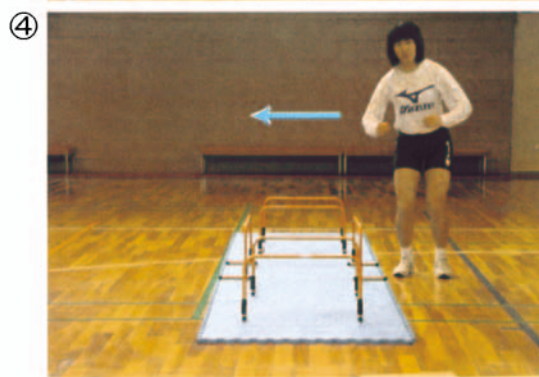
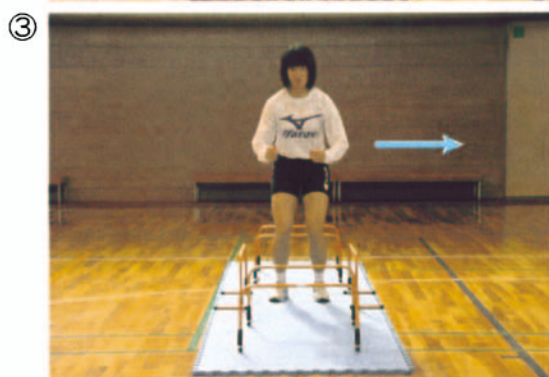
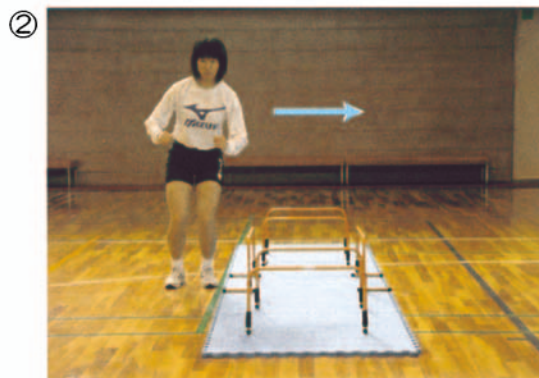
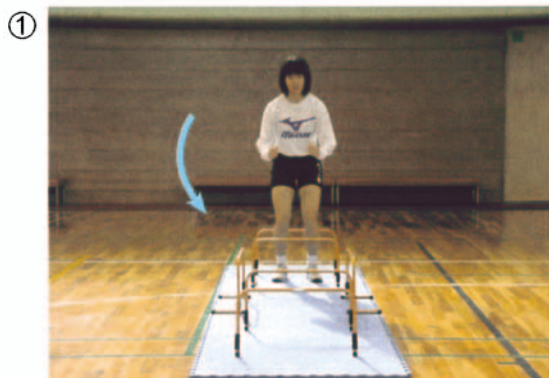
(3)両脚ジャンプ（交互に高さをかえて）



- ・両脚でジャンプしていきませんが、高さが違うのでリズムがかわってきます。うまくリズムの変化に対応してください。
- ・この高さの違うハードルを使って(2)の開脚ジャンプを取り入れてもよいと思います。(高いミニハードルで開脚または低いミニハードルで開脚ジャンプ等)

*10 15台/セット×2 5セット

(4)両脚ジャンプ（途中に横跳びを入れる）



- ・途中に横跳びを入れることによってより、リズム変化をつけることができます。
- ・横跳びのミニハードルだけを高くしたり低くすることによって、さらに変化がつかます
- ・横跳びは真ん中から左右どちらからでもいいですから横にジャンプして1往復し、前にジャンプしてください。

*ミニハードル；前3 5台・横2台・前3 5台・・・×2 5セット