

馬跳び



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

両足で地面を蹴り、
両腕に体重をのせるように、
脚を開きながら
前方に体を移動させる。

腕を軸に、肩を前に出すように
腕で押し、馬を突き放す。

前方を見て、
膝を柔らかく使って
着地する。