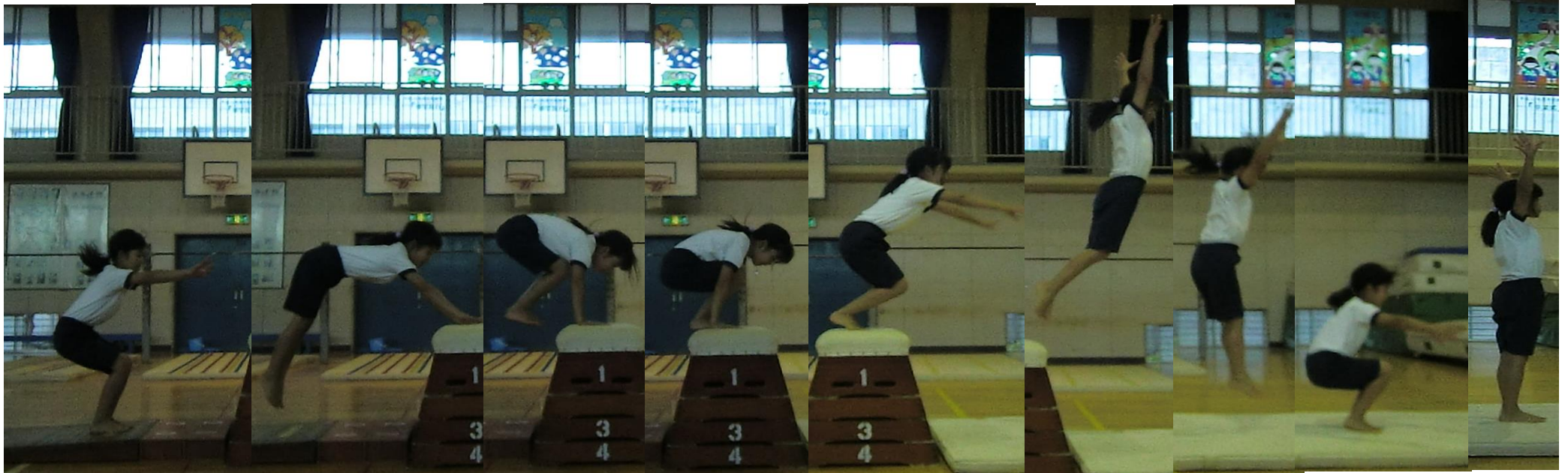


# 支持で跳び乗り・跳び下り



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

両足で踏み切り、  
着手して膝を胸に引き寄せ、  
跳び箱の上に跳び乗る。

前方を見ながら  
両手で上に引き上げて  
跳ぶ。

膝を柔らかく  
使って  
着地する。