

体育

とび箱

練習内容選択スクール



① 助走の仕方

→スタートの姿勢、走り方にも跳べない原因がたくさん隠れています。

② ロイター板での踏切の仕方

→ロイター板への踏み込み方、踏切時の姿勢、高く跳ぶポイントを知りましょう。

③ 手の着き方、手の着く位置

→とび箱のケガで、最も多いのが、手を着いた時です。

手の着き方と、着く位置を正しく覚えましょう。

④ 跳び方

→開脚、姿勢、重心、目線など、ポイントを細かくご説明いたします。

⑤ 着地

→とび箱のケガで次に多いのが着地の時です。

ケガを防ぎ、安全に着地ができるように練習しましょう。

正しい跳び方を覚え、できる段数から練習をします。
その後、横跳び、たて跳び、台上前転等、
ご希望の練習内容で練習を進めます。

**WEB予約
500円
割引**

⑮ 8/10 (月)・11 (火・祝) 15:30~16:30

対象 小学生のみ 8名

スクール生 5,500円 (税込)

一般 6,500円 (税込)