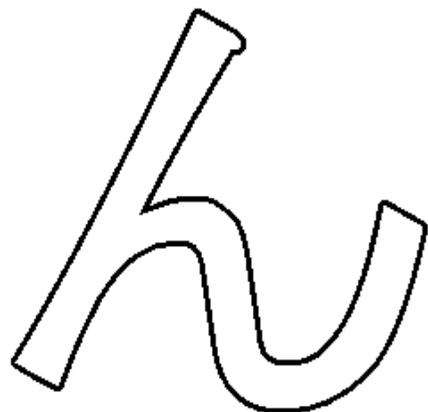
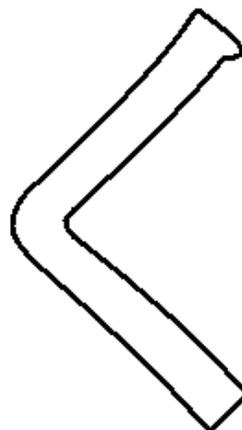


着地姿勢を見よう



3点：
体が「ん」の字のように、かがみこんで着地する。

- ・ひざが曲がっている。
- ・足首がそり返っている。
- ・足の裏が前の人に見える。



2点：
体が「く」の字のように、ひざが伸びて着地する。

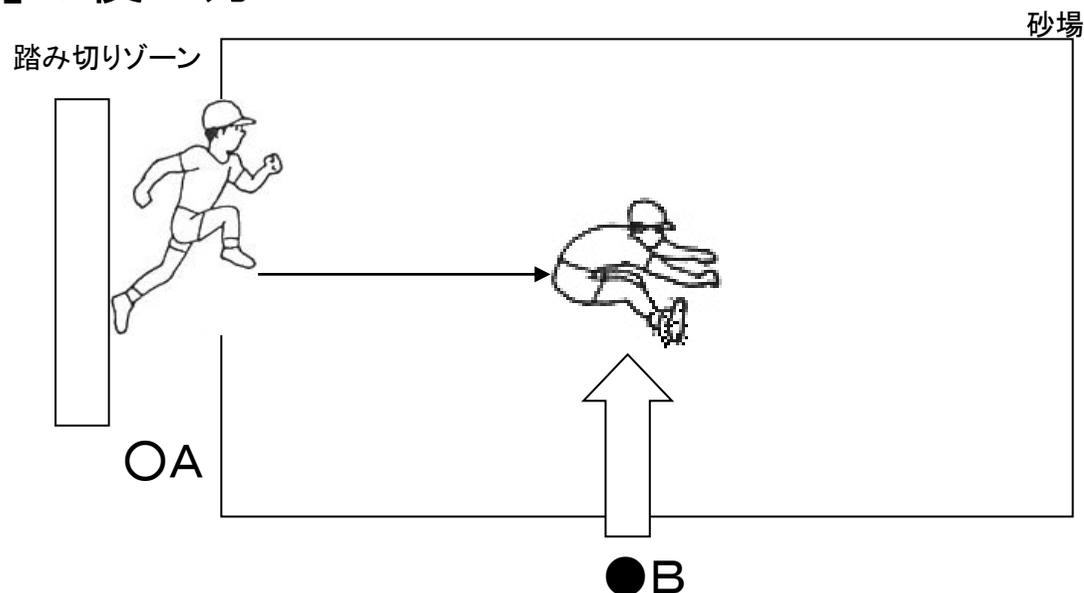
- ・ひざが伸びている。
- ・足首がそり返っていない。
- ・足の裏が前の人に見えない。



1点：
体が「I(アイ)」の字のように、伸びきって着地する。

- ・頭、腰、ひざ、足が伸びきっている。

「着地姿勢を見よう」の使い方



●B: 砂場から2m離れて立ち、OAの着地姿勢を見る。
着地姿勢から得点を出す。

3点:
体が「ん」の字のように、かがみこんで着地する。

- ・ひざが曲がっている。
- ・足首がそり返っている。
- ・足の裏が前の人に見える。

2点:
体が「く」の字のように、ひざが伸びて着地する。

- ・ひざが伸びている。
- ・足首がそり返っていない。
- ・足の裏が前の人に見えない。

1点:
体が「I(アイ)」の字のように、伸びきって着地する。

- ・頭、腰、ひざ、足が伸びきっている。