

# ランニング(片足跳び)跳び方リスト

※できなくてもいろいろな跳び方をやってみよう

種類	跳び方	名前
エア	ア	エアダブルダッチ (印 タンブリン 掛け声)
跳ぶ だけ	イ	ランニング (印 タンブリン 掛け声)
	ウ	ランニング
跳び 抜け る	エ	ランニング3抜け
	オ	ランニング2抜け
	カ	ランニング回転(中で何回跳んでもよい) (ランニングしながら1回転して抜ける)
オリ ジナル	キ	
	ク	
	ケ	
	コ	ワンフット(右・右・左・左)
	サ	ハイニー(片方のひざを腰の高さまで上げる)
	シ	ランニングクラブ(右手で左足のかかと, 左手で右足のかかとをつかみながらランニングをする)