



# かいてん!りょうあしジャンプ

## うごきかた

- 1 両足でジャンプをして方向をかえます。
- 2 左右どちらの回り方でもできるように10回ずつちょうせんします。



## ポイント

- ★ はじめはジャンプをして半かいてんにちょうせんしてみましょう。
- ★ うでのふりでいきおいをつけてから、かいてんする方向へとび出すようにしてみましょう。
- ★ 左右両方の回り方で連ぞくしてやってみましょう。