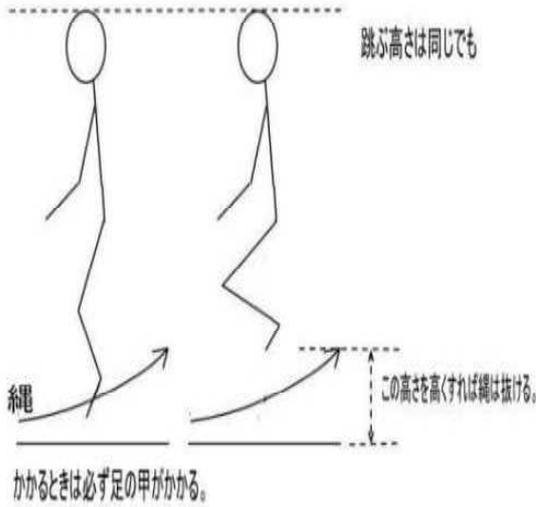


大縄の跳び方 —高く跳ぶのではない—

高く跳べば良いように考えがちですが、これは違います。
膝を曲げ、足の甲の位置を高くすれば、縄はその下をくぐるわけですから、必要以上に高く跳ぶ必要はないのです。

回し手の構え

足幅は肩幅より広く、腰を十分にとす。→重心が低くなり安定する。



回し方

縄は腕だけで回すのではなく、体全体で回す。特に使うのは背筋。
力を入れ始めるタイミングは縄が地面に接地する直前。
縄が跳び手の足をくぐるときには手の位置を低くし、すばやく抜くように回す
その勢いで体を後ろに反らし、縄を持ち上げる。(このとき最も力を使う)
あとは力を入れなくても縄は回り、降りてくる。

