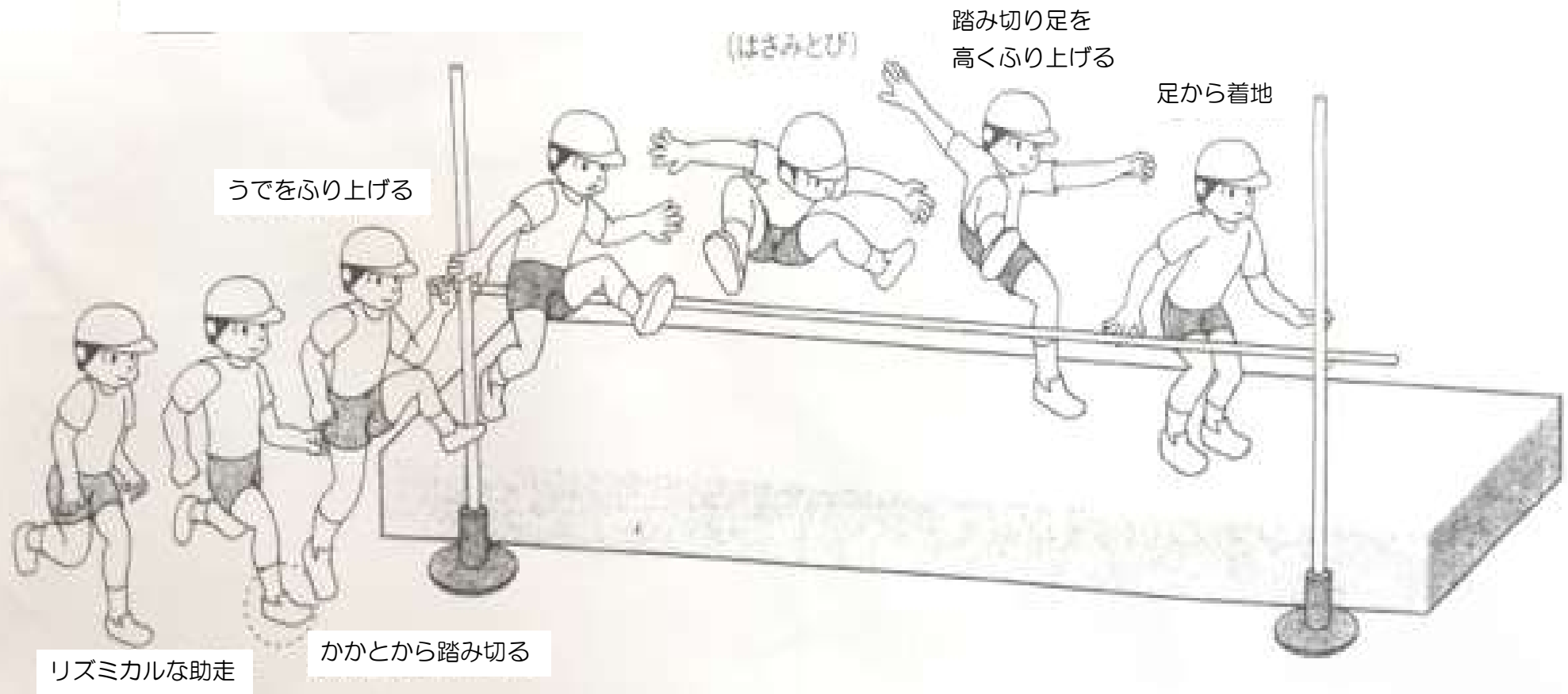


かかと→足の裏全体
地面を強くたたく音を
意識させる

助走 —— 踏み切り —— 空中姿勢 —— 着地



うでをふり上げる

空中姿勢
(はさみとび)

踏み切り足を
高くふり上げる

足から着地

リズムカルな助走

かかとかから踏み切る