

チャレンジドリル②

小学生(4・5・6年)・種目内容

- ①ブリッジ 20 秒 **【解説動画】**
- ②Y字バランス 5 秒
- ③カエル倒立 5 秒 **【解説動画】**
- ④カエル足打ち 連続 3 回 **【解説動画】**
- ⑤ドリブル 20 回
- ⑥前交差とび 10 回
- ⑦後交差とび 10 回
- ⑧二重跳び 5 回
- ⑨縄跳び(好きな跳び方) 1 分

全種目紹介動画

※動画をご覧になる場合は、データ使用量が大きくなるため Wi-fi 環境のある所でご視聴いただくことをお勧めします。