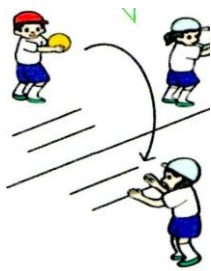


【運動分析】

＜ボールを使った運動＞

【基の動き】



【行い方】

ボールを投げ上げ（バウンドさせ）、ボールをキャッチする。

【運動のポイント】

投げる

- 相手の**むね**に投げる。
- 手首**をうまく使う。（かえす）
- 相手の方に**足**を出して投げる。
- 目線**は最後まで相手を見る。

【運動のポイント】

キャッチする

- むね**でキャッチする。
- むね**の前で包み込むようにしてキャッチする。
- 下からすくうようにしてキャッチする。
- ひざ**をうまく使う。（キャッチする時、投げ上げる時）
- 目線**は最後までボールを見る。



【レベルアップ】

ボールを投げ上げ（バウンドさせ）、相手の投げ上げたボールをキャッチする。

【運動のポイント】

投げる

- 真上に高く上げる。（思いっきりバウンドさせる。）

キャッチする

- 目線**は最後までボールを見る。
- むね**でキャッチする。

【運動のポイント】

その他(移動する・タイミング)

- せーのと息をあわせている。
- お互いが交差しないように移動する。
- 目線**は最後までボールを見る。

＜フープを使った運動＞

【基の動き】

【行い方】

フープをできるだけ長く回転させる。

【レベルアップ】

相手の回しているフラフープをキャッチする。

【レベルアップ】

フープを回し、相手の回しているフラフープをキャッチする。



【運動のポイント】

回す

- 手首**をうまく使う。（ひねる）
- ひざ**を少し曲げる。（力がはいりやすい？）
- フープのてっぺんを持って回す。

【運動のポイント】

回す

- 手首**をうまく使う。（ひねる）
- フープのてっぺんを持って回す。

つかむ

- 片手**または**両手**でキャッチする。

その他(移動する・タイミング)

- せーのと息をあわせている。
- お互いが交差しないように移動する。

