

棒とびこし



棒とびこしには、跳び越すだけでなく、
いろいろな使い方があります。

初級：バランス脚あげ

目標回数 8回

中級：まげ脚とびこし

目標回数 8回

上級：のび脚とびこし

目標回数 6回



リズムよく左右に跳ぶことで、脚力を
鍛えることができます。



どの高さまで跳べるかな？

やってみよう！！！！