ハードル走

年　　組　　名前

１　上手にハードルを走り越すには？

　○　基本スキル

　　①　助走

　　②　踏切距離

　　③　振り上げ足

　　④　リズム

☆　レベルアップスキル

　　⑤　着地足

　　⑥　抜き足

　　⑦　前傾姿勢

２　上手なハードルの走り越すための合言葉

　上手にハードルを走り越す

[](https://www.google.co.jp/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjhq_uuzofbAhWEWrwKHeKODWsQjRx6BAgBEAU&url=https://pixta.jp/illustration/9694559&psig=AOvVaw2X_Nd34R-Tp6DP_02GyAJ1&ust=1526469636345307)３　ハードルのルール（反則について）

　①　ハードルはたおしてもよい。（くぐる×）

　②　レーンから出てはいけない

　③　振り上げ足や抜き足がハードルから出てはいけない。

　④　振り上げ足は真っすぐ振り上げる。（横から出して×）