

1-4 ボールまわし(足)

足の間で“8の字”を書くように、まわす

繰り返し(2回)

右手から

ポイント!



右手でボールを持つ



左足の後ろから、足の間を通す

キャッチ



左手で受け取る

グル〜リ



右足の後ろから、足の間を通す



キャッチ



右手で受け取る

グル〜リ



もう1回まわす

ボール体操

2 ボールキャッチ

慣れてきたらボールを高く上げて、難易度をあげてみる

繰り返し(3回)

投げて

かかる
投げる



ボールを上へ投げて、キャッチ

キャッチ



ボールを受け取るときは
ひざを曲げる

拍手して

パン
パン



ボールを上へ投げて、2回拍手してキャッチ

繰り返し(3回)

キャッチ



繰り返し(3回)

投げて

手の甲で



手の甲でボールを上へ投げて、手の甲でキャッチ



手の甲で
キャッチ

