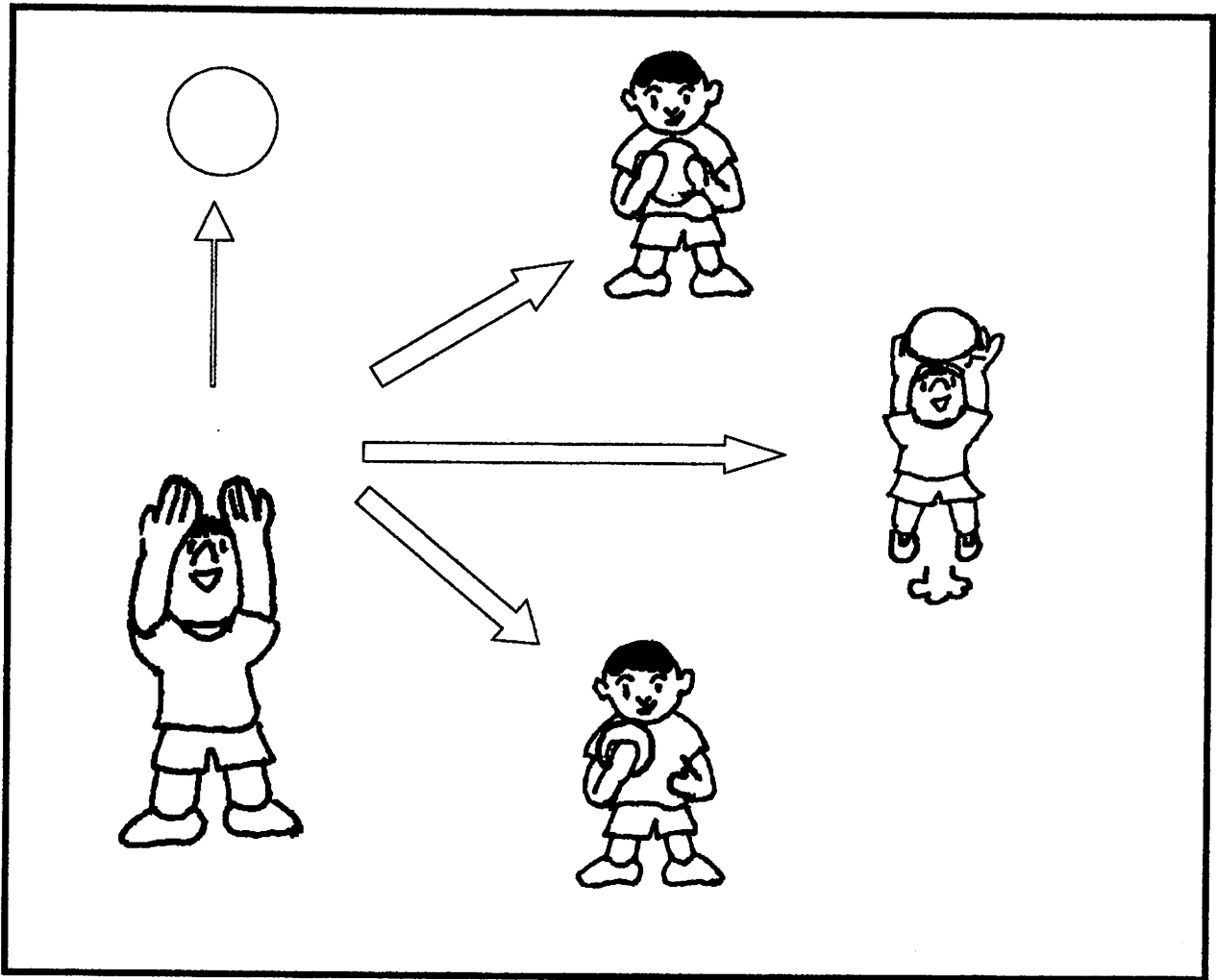


C4-^{うえな}上投げキャッチ



<やり方>

- ボールをま^{うえ}上に^な投げよう。落^おちてきたボールをしっかりとうけます
- なれてきたら、高^{らか}く投げたり、ジャンプしてうけたり、片手^{かたて}でうけられるようにします

C4-上投げキャッチ

- ・はじめは、両手キャッチでより高くをめざし、キャッチングの技能を養う
- ・次に、片手でキャッチングするため、クッションを利用した取り方が要求される
- ・両手キャッチは、ジャンプキャッチを取り入れることも有効

<留意点>

- ・高く投げる時は、膝のバネを使って低い位置から投げあげる
- ・胸ではなく、手のひらでうける
- ・ジャンプキャッチは、ボールの動きをよくみて、できるだけ高い位置でうける
- ・片手キャッチは、腕のクッションがキャッチのポイントとなる