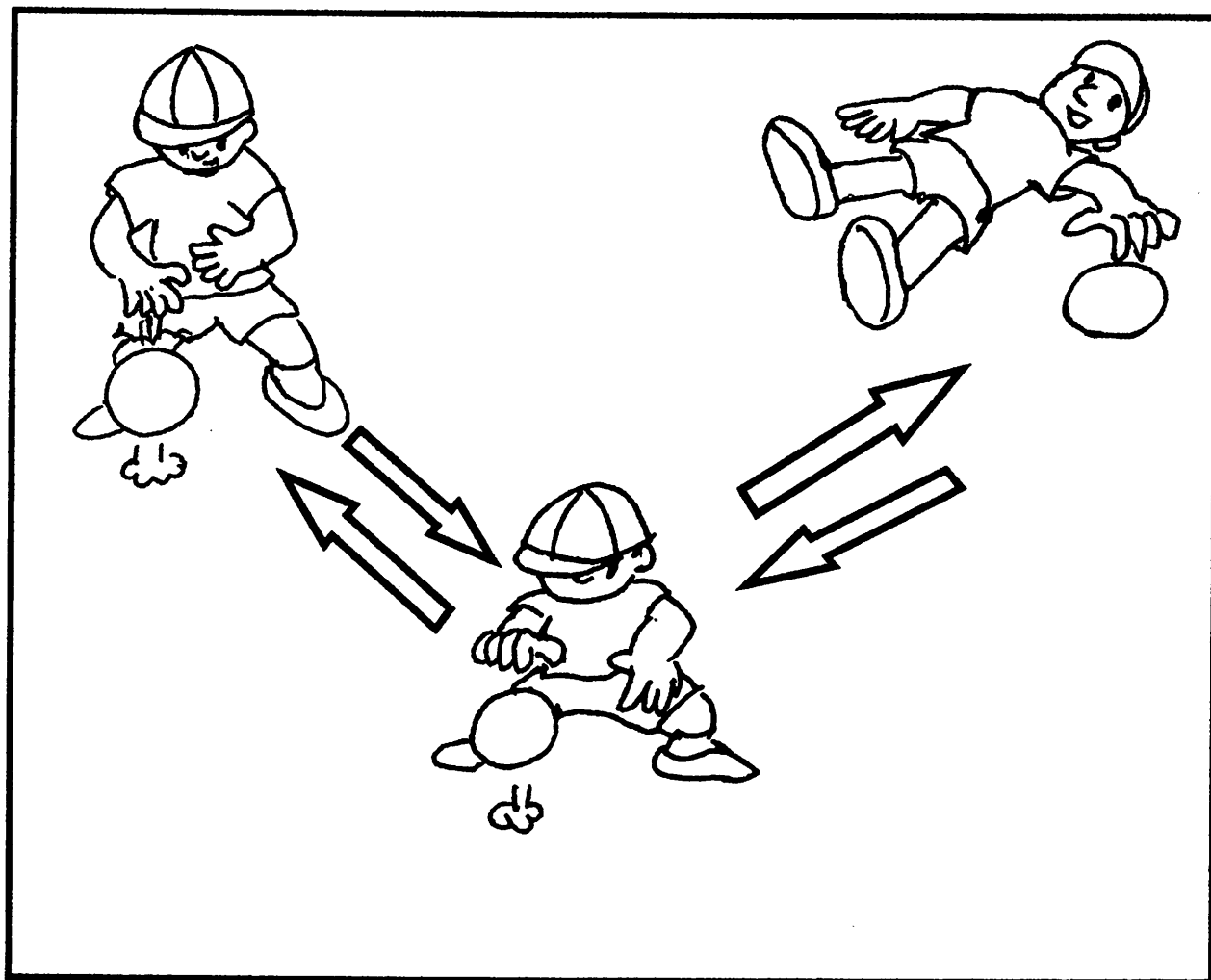


C8-いろいろドリブル



<やり方>

- ^{かたて}片手でボールをついてみよう
- こしをおとしながら（ひざをまげながら）ドリブルしてみよう

C8-いろいろドリブル

- ・ドリブルの最初の運動。ドリブルの感覚を養う

<留意点>

- ・立っている時は、ボールを少し強く打ち、しっかりはね返ってくるようにする
- ・腰を低くした時、手首やひじの動きだけでドリブルをする
- ・途中で止まったら、またはじめからさせる
- ・立つ→こしをおとす→座る→こしをおとす→立つ、のくりかえしもよい