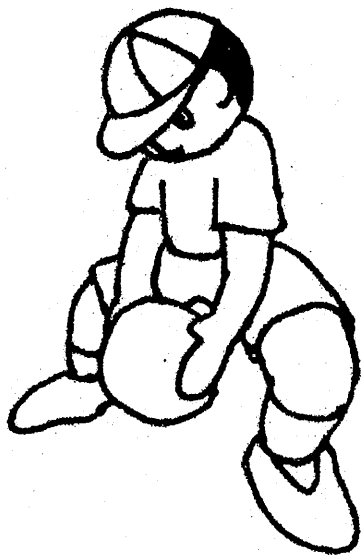
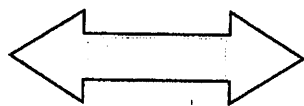


またした ぜんご
C10-股下キャッチ前後



前でキャッチ



後ろでキャッチ

か た
<やり方>

- ・足を左右に大きく開いて、腰をかがめます
- ・次に、ボールを股の前から後ろへ向かって、軽く投げよう
- ・すぐに手を股の後ろに回し、ボールを両手でキャッチします
- ・後ろでキャッチしたら、今度は後ろから前に股下をとおして投げ、前でキャッチします
- ・これをくり返そう

C10-股下キャッチ前後

- ・決められた回数だけでなく、一定時間内に何回できたかを目標にすることもできる。
- ・胸でキャッチするのではなく、両手のひらでとる技能を身につけさせるのに有効
- ・低い姿勢でのボールコントロールの技能にもつながる

< 留意点 >

- ・両手でボールをキャッチするようにする
- ・少しやわらかいボールを使った方が、キャッチしやすい
- ・指先でつかむ意識を持たせるとよい
- ・膝のバネを使うようにすると、続けやすい