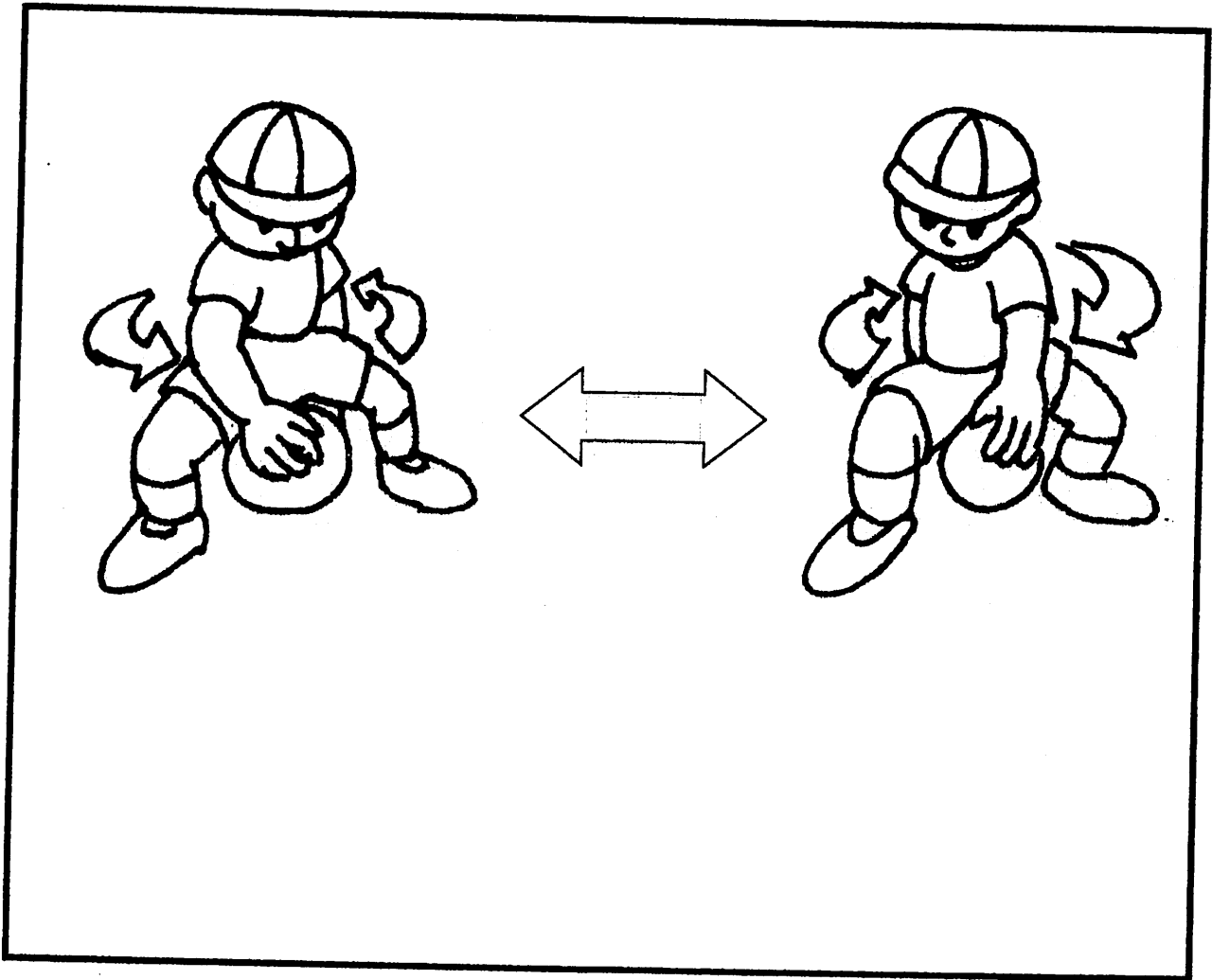


またした さ ゆ う  
C9-股下キャッチ左右



か た  
<やり方>

- ・足を左右に開いて立ち、片方の手は体の前から、もう一方の手は後ろから出して、ボールをはさむように持ちます
- ・持っているボールを落とさないように、手の前後をいれかえてボールをつかみます
- ・これを、くり返してやってみよう

## C9-股下キャッチ左右

- ・ C10「股下キャッチ前後」より簡単に行える

### < 留意点 >

- ・ 腰をおとして、挑戦させるとよい
- ・ 手をしっかり開いて、ボールをつかませる
- ・ 指先でつかむ意識を持たせるとよい
- ・ ボールを少し上にあげると、やりやすい
- ・ 膝のバネを使うようにすると、続けやすい