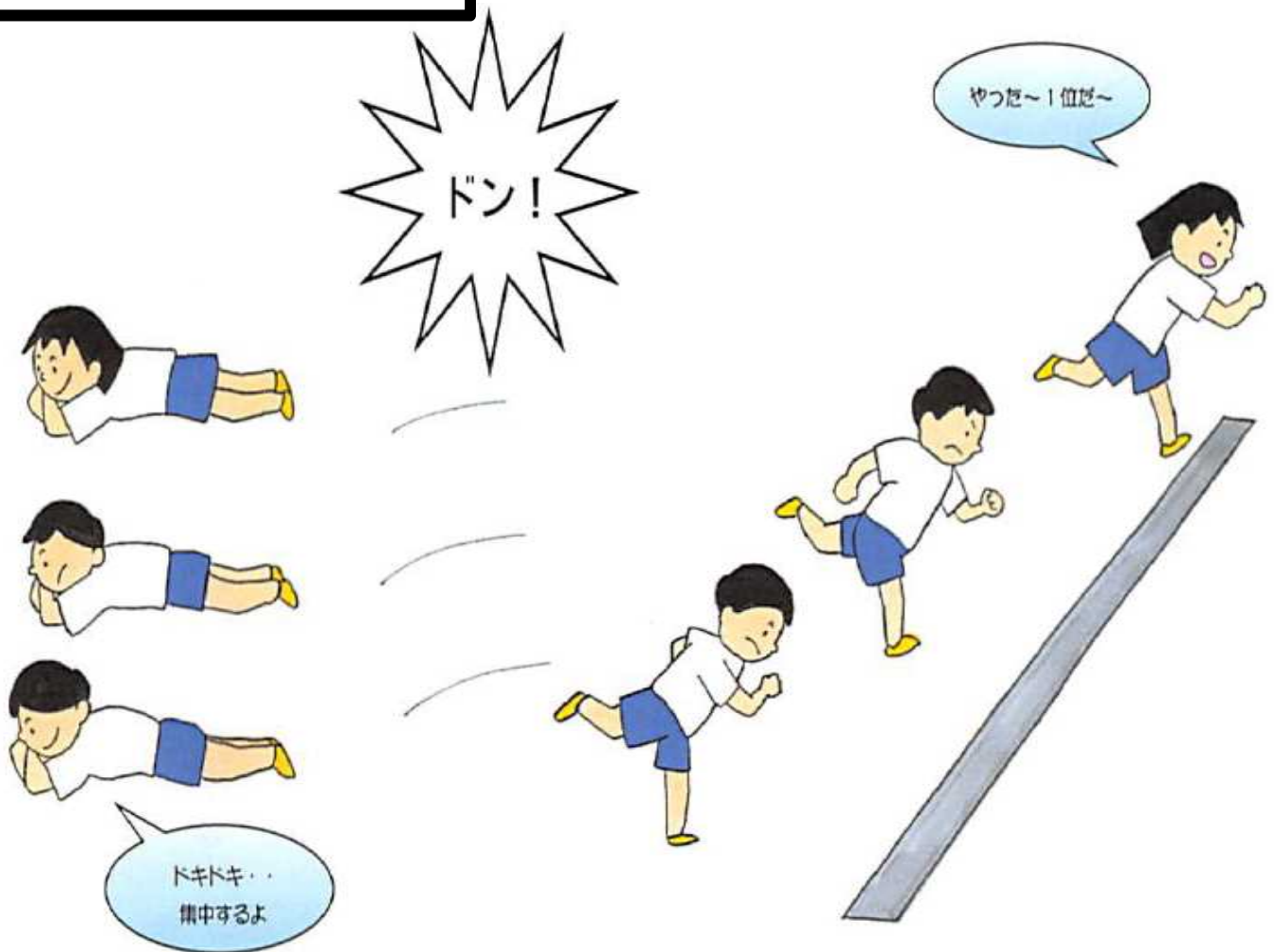


「走」のプログラム

11. 変形ダッシュ



進め方・ルール

- 様々な姿勢（うつぶせ・仰向け・腕立て・長座）から、合図があったら素早く反応し、10m〜20m程度離れたゴール目指してダッシュする。
- 様々な姿勢から、起き上がってジャンプ3回してダッシュや、腕立て3回してダッシュなど様々な工夫すると面白い。