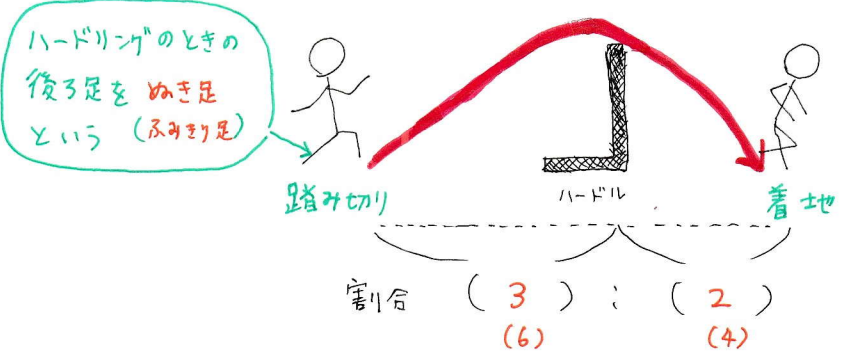


- ・ ( **ひざ** ) をしっかり伸ばし、重心を ( **高** ) くして着地する。  
腕は横からかかえるようにして走りにつなげる。

※ 「**跳び越す**」のではなく「**走り越す**」感で行う

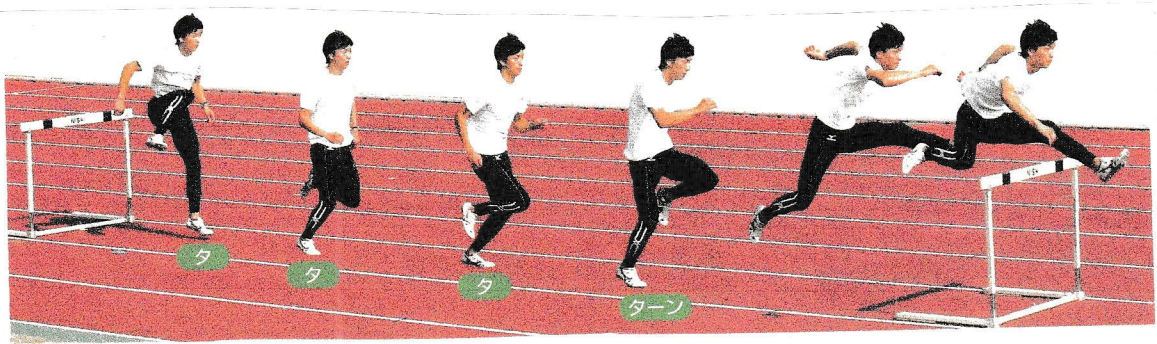
Point !!

- ・ ( **遠** ) くから踏み切り、すばり上げ足は、ハードルから ( **近** ) いところに着地する。
- ・ 飛び越しの最高点は、ハードルの ( **手前** ) にくるようにし、できるだけ ( **低** ) く跳ぶように心がける。



インターバル

ハードルとハードルの間のこと。  
その間は ( 3 ) 歩で走るのが望ましい。



スピードが高まり、ハードリングが上手になるとタ・タ・タ・ターンになる。