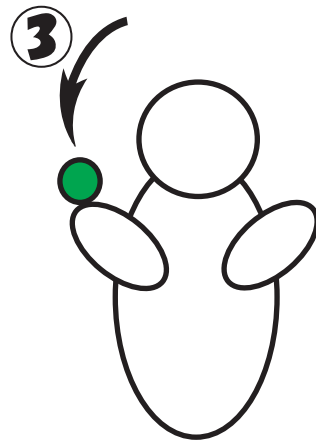
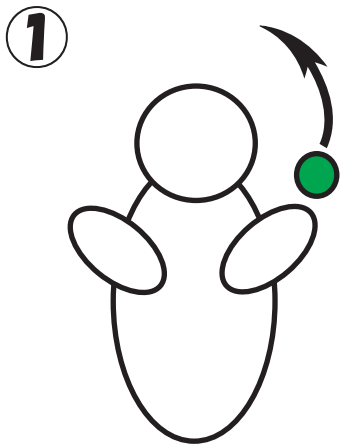


ボールジャグリングの練習方法

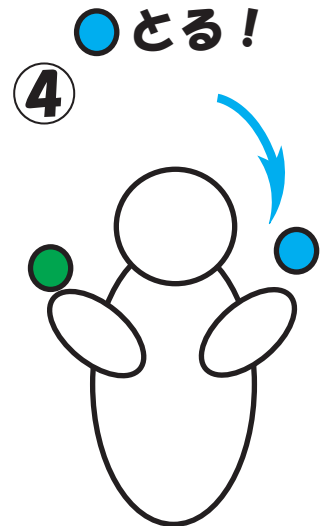
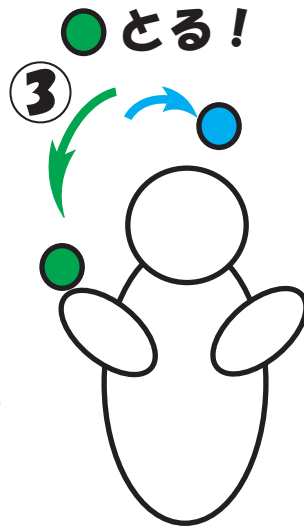
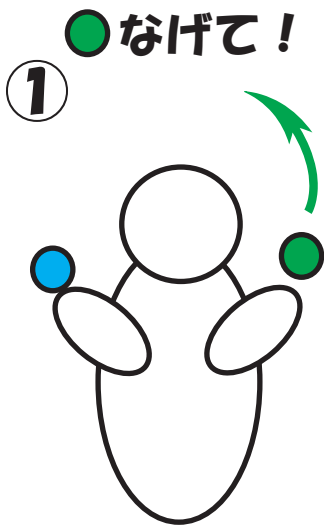
1 まずは1個から。みぎ→ひだり ひだり→みぎ の練習



りょうて
やってね!

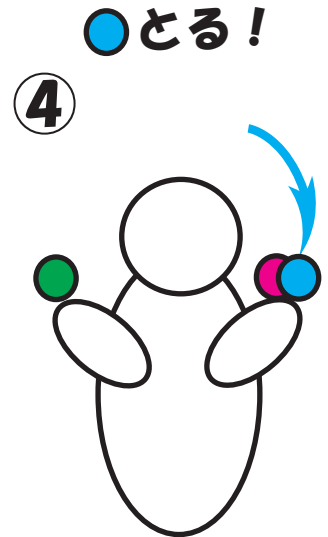
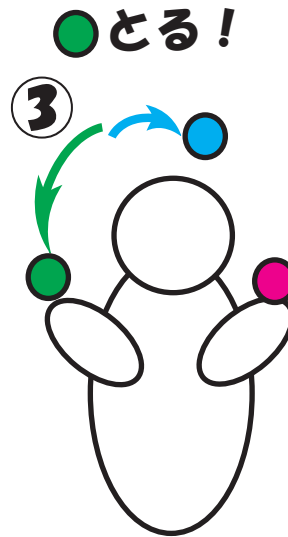
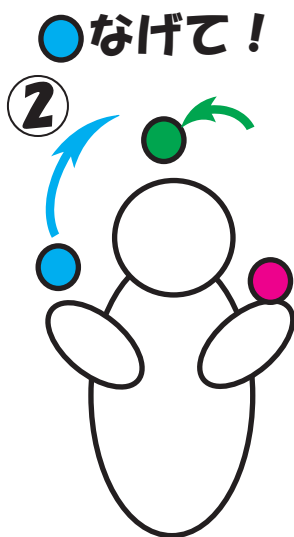
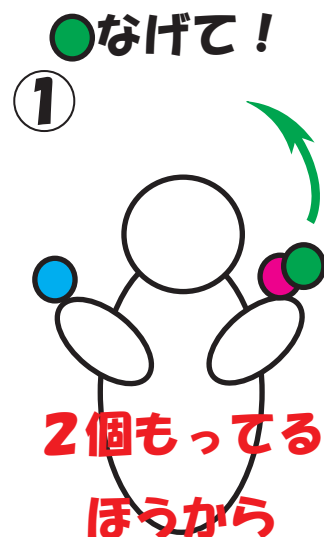
かおよいたかく
なげてね!

2 なげて、なげて、とる、とるを練習する。



左右同じたかさで
なげてね!

3 3個もちながら、練習する。●はつかわないよ!



2個もってる
ほうから

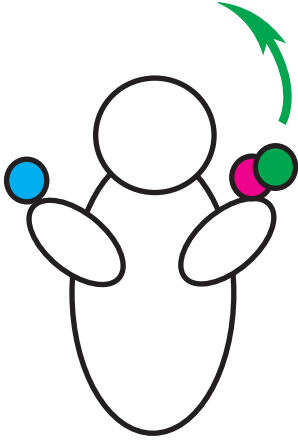
ボールジャグリングの練習方法

4

2個もってるほうから

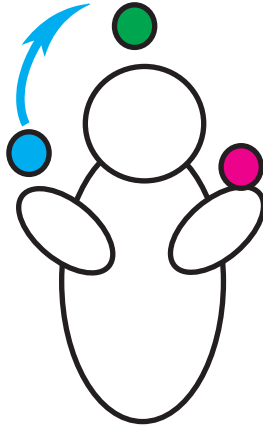
●なげて!

①



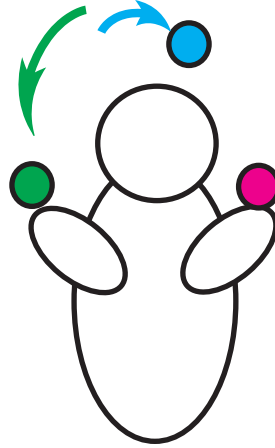
●なげて!

②



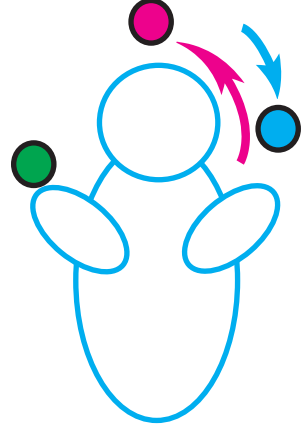
●とる!

③



2個目●が
おちる前に
●なげる!

④

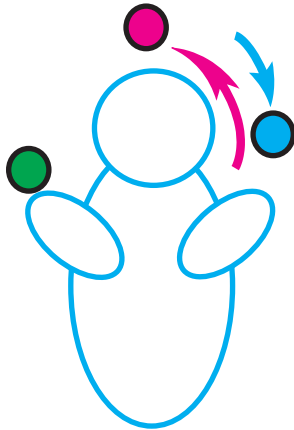


5

④から「おちる前になげる」をひたすらくりかえす。

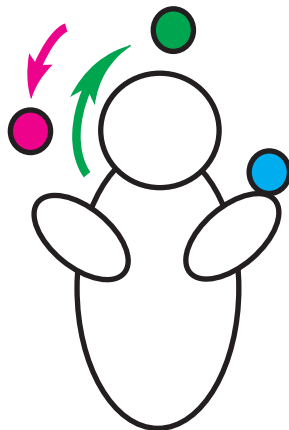
●おちる前に
●なげる!

④



●おちる前に
●なげる!

⑤



●おちる前に
●なげる!

⑥

