

## 飛び込みの段階指導 第2段階

オーバーフローから、しゃがんでスタート



画像 2-1 両腕を耳の後ろにして、しゃがんで



画像 2-2 ゆっくりスタート



画像 2-3 指先を高く保ちエントリー



画像 2-4 ゆっくりエントリー



画像 2-5 指先を高く保ったまま



画像 2-6 指先を水面方向に向けて入水

第2段階の動画はコチラ [URL](#)