



数学

往高处跳时，
双手往上挥
能跳得较高。

从高处跳下，着垫时
屈膝。举起双手有助
保持身体的平衡。



先确定所用的器具
是否稳固。



身体重心从双脚
转移至双手，再
回到双脚。

121 给老师的信