

# なわとびカード 中級(ちゅうきゅう)

ねん くみ なまえ ( )

☆できた回数に ○をつけるか 色をぬりましょう。

	わ ざ	回数(つづけてとぶ)			クリアした日	サイン
11	前とび	30	40	50	/	
12	二人とび 前 (前後にむきあって)	3	5	10	/	
13	二人とび 前 (左右にならんで)	3	5	10	/	
14	かけ足とび 前 (その場で)	20	30	40	/	
15	うしろとび りょう足 (1回とび)	6	12	18	/	
16	あやとび 前	2	4	10	/	
17	交さとび 前	1	3	5	/	
18	あやとび うしろ	☆	1	3	/	
19	交さとび うしろ	☆	1	3	/	
20	二じゅうとび 前	☆	1	3	/	
<b>おめでとう!</b>		カードを クリアした日			/	

わ ざ	せつめい
二人とび 前 (前後にむきあって)	友だちとむきあって一人がなわをまわして、二人でとびます。
二人とび 前 (左右にならんで)	友だちとよこにならんで、二人でなわをもっていっしょにとびます。
あやとび	りょう足とびで1回とんだあと、りょう手を体の前で交さしてとびます。これをくり返します。
交さとび	りょう手を体の前で交さしたまま、なわを前に回してとびます。
二じゅうとび	1回のジャンプの中で2回なわをまわします。