

なわとびカード 上級(じょうきゅう)

年 組 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
21	前とび	80	90	100	/	
22	あやとび 前	15	20	25	/	
23	あやとび 後ろ	5	10	15	/	
24	交さとび 前	10	15	20	/	
25	交さとび 後ろ	10	15	20	/	
26	かけ足あやとび 前	6	10	20	/	
27	かけ足とび 後ろ	3	5	10	/	
28	サイドクロス	4	10	20	/	
29	二重とび 前	5	10	15	/	
30	はやぶさ 前	☆	☆	1	/	

	おめでとう !	カードを クリアした日	/	
--	---------	----------------	---	--

わ ざ	せつめい
かけ足あやとび	かけ足をしながら、あやとびをします。
サイドクロス	なわを体の左がわで1回まわしてから、両手を交させてとびます。右がわでも同じようにくり返します。
はやぶさ	1回のジャンプの中で、あやとびのなわのふり方をしてとびます。