

なわとびカード 名人(めいじん)

年 組 名前 ()

☆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
		50	100	150		
31	後ろとび	50	100	150	/	
32	かけ足あやとび 後ろ	3	5	10	/	
33	返しとび	1往復			/	
34	二重とび 前	20	40	60	/	
35	はやぶさ 前	3	5	10	/	
36	むささび 前	☆	1	3	/	
37	二重とび 後ろ	☆	1	3	/	
38	はやぶさ 後ろ	☆	☆	1	/	
39	むささび 後ろ	☆	☆	1	/	
40	三重とび 前	☆	☆	1	/	

☆自分で技を考えよう。

自分で考えた技	回数	日付	サイン
		/	

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

わ ざ	せつめい
かえしとび	なわを体の左にふりながら、なわが頭の上を通ってくるように右手をまわします。左右こうごにくり返します。
むささびとび	交さとびの1回のジャンプの中で、2回なわを回します。
三重とび	1回のジャンプの中で3回なわをまわします。