

なわとびカード 初級(しょきゅう)

ねん くみ なまえ ()

☆できた かいすうに ○をつけるか いろを めりましょう。

	わ ざ	回数(つづけてとぶ)			クリアした日	サイン
		1	3	5		
1	まえとび りょう足 (1回せん2回とび)	1	3	5	/	
2	まえとび りょう足 (1回とび)	1	3	5	/	
3	まえとび りょう足 (1回とび)	10	15	20	/	
4	グーパーとび まえ	2	4	10	/	
5	グーチョキパーとび まえ	3	6	12	/	
6	かた足とび まえ (右足でつづけて)	3	5	10	/	
7	かた足とび まえ (左足でつづけて)	3	5	10	/	
8	かけ足とび まえ (そのばで)	2	5	10	/	
9	うしろとび りょう足 (1回せん2回とび)	1	3	5	/	
10	うしろとび りょう足 (1回とび)	1	3	5	/	
おめでとう!		カードを クリアした日			/	

わ ざ	せつめい
まえとび りょう足 (1回せん2回とび)	なわをまえに1回まわすたびに、りょう足をとじたまま2回とびます。
まえとび りょう足 (1回とび)	なわをまえに1回まわすたびに、りょう足をとじたまま1回とびます。
グーパーとび まえ	足をよこにひらいて、とじてをくりかえしながらとびます。
グーチョキパーとび まえ	足で、グーチョキパーをしながらとびます。
かた足とび まえ (右足でつづけて)	右足だけでなわをとびます。
かた足とび まえ (左足でつづけて)	左足だけでなわをとびます。
かけ足とび まえ (そのばで)	そのばで、かけあしをするようにとびます。 左足、右足とじゅんばんにとびます。
うしろとび りょう足 (1回せん2回とび)	なわをうしろに1回まわすたびに、りょう足をとじたまま2回とびます。
うしろとび りょう足 (1回とび)	なわをうしろに1回まわすたびに、りょう足をとじたまま1回とびます。