

チャレンジなわとびの進め方

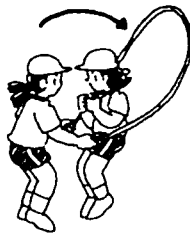
短なわとび

ひとり ★一人でするとび方は、友だちに見もらい印をもらおう。

ふたり 前後とび ★二人とびなどにも挑戦してみよう。



回す人の前で

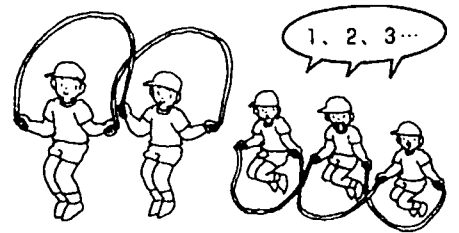


回す人と向かい合って



回す人の後ろで

(人数、なわを増やして)
2人とび・3人とび



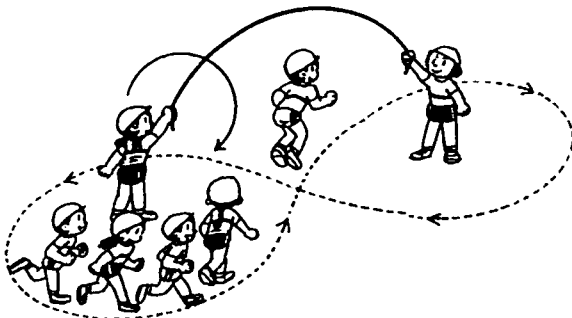
長なわとび

なんにん ★何人かでグループを作り、なわを回す人をこうたいしながらすすめよう。

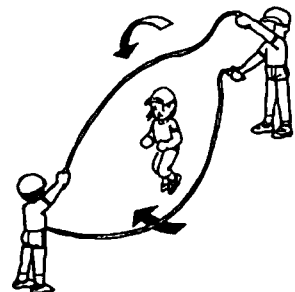
★8の字とび、じゃんけんとびなど、くふうして楽しもう。

8の字とび

ダブルダッチ



←なわの動き …人の動き



なわとびチャレンジカード

年

級	わざ	印	段	わざ	印
10	前とび		初	二重 前	
9	後ろとび		二	二重 後ろ	
8	かけ足 前		三	スーパーサイドクロス前	
7	かけ足後ろ		四	スーパーサイドクロス後	
6	交差 前		五	はやぶさ前	
5	交差 後ろ		六	はやぶさ後	
4	あや 前		七	つばめ 前	
3	あや 後ろ		八	つばめ 後	
2	サイドクロス 前		※10回つづけてできたら合格 はやぶさはあやの二重跳び つばめは交差の二重跳び		
1	サイドクロス 後				

名人技

名人	二重→はやぶさ→つばめ→スーパーサイドクロス 前 4回	
達人	二重→はやぶさ→つばめ→スーパーサイドクロス 後ろ 4回	
師範	トリプル (三重跳び) 4回	2回は準師範