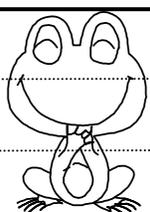
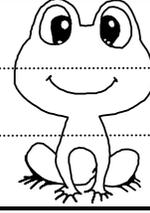
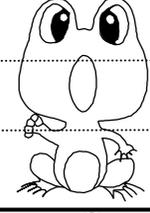
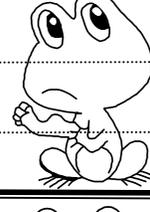
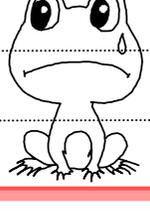
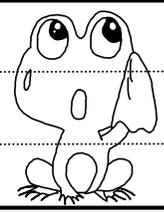
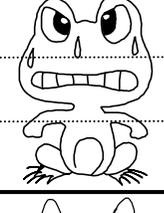
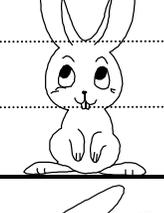
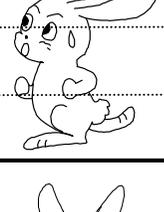
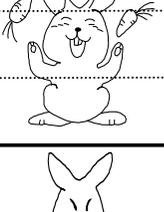
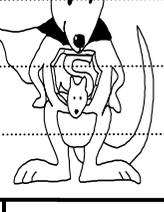


なわとびカード

名前 _____ ねん年 _____

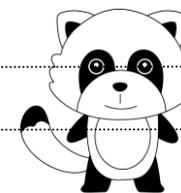
ひとつできたら一段ずつ色をぬりましょう。
 5級までは3つのうち2つできればクリア。
 4級からは3つともクリアして次に進もう。

きゅう・だん 級・段	できた部分に色をぬる	とび方	れんぞく かいすう 連続の回数
9級		まえ 両足 とび	20回
		うしろ 両足 とび	20回
		まえ かけ足 とび	20回
8級		まえ 両足 とび	40回
		うしろ 両足 とび	40回
		まえ 交差 とび	20回
7級		まえ 両足 とび	60回
		うしろ 両足 とび	60回
		まえ あや とび	20回
6級		まえ 両足 とび	80回
		うしろ 両足 とび	80回
		うしろ 交差 とび	10回
5級		まえ かけ足 とび	50回
		まえ 交差 とび	50回
		うしろ かけ足 とび	10回
4級		まえ あや とび	50回
		うしろ あや とび	10回
		まえ 2重 とび	5回

3級		うしろ 交差 とび	30回
		うしろ かけ足 とび	30回
		まえ 2重 とび	10回
2級		うしろ あや とび	30回
		まえ 2重 とび	20回
		うしろ 2重 とび	3回
1級		まえ 2重 とび	30回
		うしろ 2重 とび	5回
		まえ 2重 あや とび	5回
初段		まえ 2重 とび	40回
		うしろ 2重 とび	10回
		まえ 2重 あや とび	10回
2段		まえ 2重 とび	60回
		うしろ 2重 とび	20回
		うしろ 2重 あや とび	5回
3段		まえ 2重 とび	80回
		うしろ 2重 あや とび	10回
		まえ 3重 とび	3回
名人		まえ 2重 あや とび	30回
		うしろ 2重 とび	30回
		うしろ 2重 あや とび	30回
		まえ 3重 とび	5回

なわとびマラソン
 れんぞくめいじん 連続名人への道

100回
 200回
 400回



600回
 800回
 1000回

