








なわとび チャレンジカード



なんじゅうとび まで できるかな。
プロは「6じゅうとび」までできるらしい。

年 組 ()

ランク	レベル	わざ	とんだ かいすう				チェック
金 メダル  	16	○じゅうとび (まえ)	1	3	5	10	
	15	さんじゅうとび (まえ)	1	3	5	10	
	14	スーパーサイドクロス (うしろ)	5	10	20	30	
	13	スーパーサイドクロス (まえ)	5	10	20	30	
銀 メダル 	12	こうさにじゅうとび (うしろ)	5	10	20	30	
	11	こうさにじゅうとび (まえ)	5	10	20	30	
	10	はやぶさ (うしろ)	5	10	20	30	
	9	はやぶさ (まえ)	5	10	20	30	
銅 メダル 	8	サイドクロス (うしろ)	5	10	20	30	
	7	サイドクロス (まえ)	5	10	20	30	
	6	よことび (うしろ)	5	10	20	30	
	5	よことび (まえ)	5	10	20	30	
なわとび パフォーマンス 	4	ももあげふりあしとび (うしろ)	5	10	20	30	
	3	ももあげふりあしとび (まえ)	5	10	20	30	
	2	ふりあしとび (うしろ)	5	10	20	30	
	1	ふりあしとび (まえ)	5	10	20	30	

★ これが全部できたら、君は「やなんオリンピック2020」の金メダリストだ！
(できそうな技からちょうせんしても、OK！ どんどんできる技をふやしていこう！！)