

なわとび検定カード

年 組 名 前 _____

【技の説明】

- 左右開閉とび → パーグーとびのことです
- 前後開閉とび → チョキ・グーとびのことです
- あやサイクル → 前・前・前・クロスまたは、前・クロス・前・前
- 交差サイクル → 前・前・クロス・クロスまたは、クロス・クロス・前・前
- はやぶさ → 前・クロスで1回
- とんび → クロス・前で1回



8 級	7 級	6 級	5 級	4 級	3 級	2 級	1 級
<input type="checkbox"/> りょう足とび <input type="checkbox"/> 左右開閉とび <input type="checkbox"/> 左右開閉とび	<input type="checkbox"/> りょう足とび <input type="checkbox"/> 前後開閉とび <input type="checkbox"/> 左右開閉とび <input type="checkbox"/> 左右開閉とび	<input type="checkbox"/> りょう足とび <input type="checkbox"/> あやとび <input type="checkbox"/> 前後開閉とび <input type="checkbox"/> 前後開閉とび <input type="checkbox"/> 左右開閉とび <input type="checkbox"/> 左右開閉とび	<input type="checkbox"/> かけ足とび <input type="checkbox"/> かえしとび <input type="checkbox"/> 交差サイクル <input type="checkbox"/> あやとび <input type="checkbox"/> 前後左右開閉とび <input type="checkbox"/> りょう足とび	<input type="checkbox"/> かけ足とび <input type="checkbox"/> かえしとび <input type="checkbox"/> 側振とび <input type="checkbox"/> 交差サイクル <input type="checkbox"/> あやサイクル <input type="checkbox"/> 交互2拍子とび <input type="checkbox"/> かけ足とび	<input type="checkbox"/> かけ足とび <input type="checkbox"/> かえしかけ足とび (アリーナ) <input type="checkbox"/> 側振とび4回 <input type="checkbox"/> 二重跳び8回 <input type="checkbox"/> 交差サイクル <input type="checkbox"/> あやサイクル <input type="checkbox"/> 交互2拍子十字とび <input type="checkbox"/> 横振りとび <input type="checkbox"/> かけ足とび	<input type="checkbox"/> かけ足とび <input type="checkbox"/> かえし横振りとび <input type="checkbox"/> 左に1回転12回 <input type="checkbox"/> 3拍子とび <input type="checkbox"/> はやぶさとび8回 <input type="checkbox"/> 二重とび8回 <input type="checkbox"/> 交差サイクル <input type="checkbox"/> あやサイクル <input type="checkbox"/> 交互2拍子十字とび <input type="checkbox"/> 前振りとび <input type="checkbox"/> かけ足とび	<input type="checkbox"/> かけ足とび <input type="checkbox"/> リトルとび8回 (交差2重とび) <input type="checkbox"/> はやぶさとび、またはとんび8回 <input type="checkbox"/> 側振とび同時ジャンプ8回 <input type="checkbox"/> かえし横振りとび <input type="checkbox"/> 左に1回転12回 <input type="checkbox"/> 回旋直し <input type="checkbox"/> バックもちかえとび <input type="checkbox"/> バックあやサイクル <input type="checkbox"/> かけ足とび4回 <input type="checkbox"/> 二重跳び8回 <input type="checkbox"/> 交差サイクル <input type="checkbox"/> あやとび <input type="checkbox"/> 横振りとび <input type="checkbox"/> かけ足とび



※周りに気をつけて運動しましょう。

※全部クリアしたら、合格印をもらいましょう。