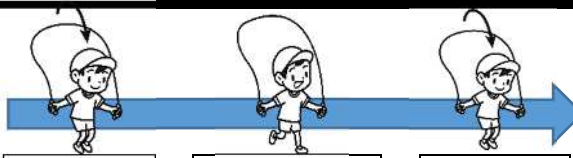





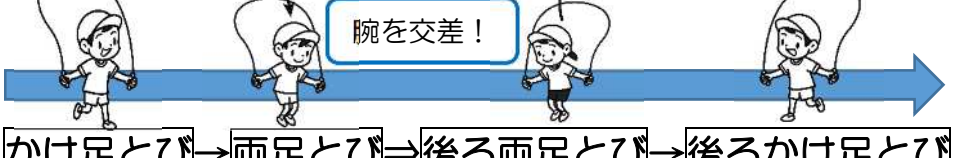




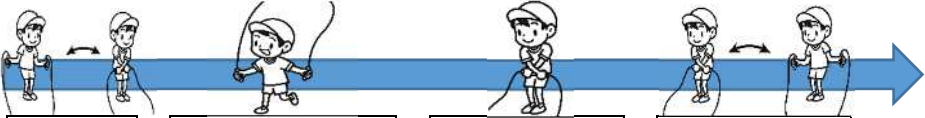

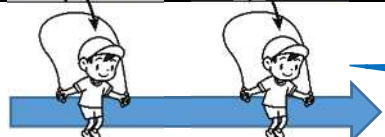



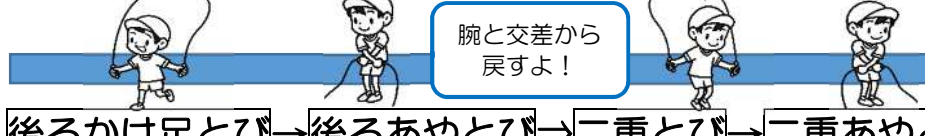






なわとび組み合わせ技チャレンジカード



年 組 名 前 ()

レベル	とび方	できた日にち
①	 両足とび → かけ足とび → 両足とび リズミカルに跳んでみよう！	月 日
②	 両足とび → あやとび → 交差とび はじめはゆっくりしたリズムでOK！	月 日
③	 かけ足とび → かけ足あやとび → かけ足交差とび かけ足リズムで	月 日
④	 後ろ両足とび → 後ろかけ足とび → 後ろあやとび 後ろ跳び登場！！	月 日
⑤	 あやとび → かけ足あやとび → かけ足交差とび かけ足リズムで	月 日
⑥	 後ろかけ足とび → 後ろあやとび → 後ろ交差とび	月 日
⑦	 かけ足とび → 両足とび → 後ろ両足とび → 後ろかけ足とび 腕を交差！	月 日
⑧	 両足とび → あやとび → 後ろ両足とび → 後ろ交差とび 腕と交差から戻すよ！	月 日
⑨	 あやとび → かけ足あやとび → 後ろかけ足とび → 後ろかけ足あやとび 腕と交差から戻すよ！	月 日

⑩	 <p>交差とび⇒後ろかけ足とび⇒後ろあやとび⇒後ろ交差とび</p>	月 日
⑪	 <p>後ろかけ足とび⇒後ろあやとび⇒後ろ交差とび⇒かけ足あやとび</p> <p>かけ足リズムで</p>	月 日
⑫	 <p>両足とび⇒二重とび</p> <p>脇をしめて、高く跳ぼう！</p>	月 日
⑬	 <p>二重とび⇒両足とび⇒あやとび⇒交差とび</p> <p>リズムが途中で変わるよ！</p>	月 日
⑭	 <p>二重とび⇒両足とび⇒あやとび⇒後ろあやとび</p> <p>腕と交差から戻すよ！</p>	月 日
⑮	 <p>二重とび⇒交差二重とび⇒交差とび⇒後ろとび</p> <p>リズムが途中で変わるよ！</p>	月 日
⑯	 <p>後ろかけ足とび⇒後ろあやとび⇒二重とび⇒二重あやとび</p> <p>腕と交差から戻すよ！</p>	月 日
⑰	 <p>後ろあやとび⇒後ろ二重あやとび⇒二重とび⇒二重あやとび</p> <p>最後の難関！</p>	月 日
⑱		月 日
⑲		月 日
⑳		月 日

なわとび組み合わせ技チャレンジカードについて

- 一つのとび方を4回ずつします。
- は続けるしるし、⇒は体の向きを変えます。
- 組み合わせの技ができた日を記録します。
- ⑱⑲⑳は、自分で考えた組み合わせ技に挑戦します。
考えた組み合わせもなわとびカードに記入します。
- できる限り毎日取り組み、できる動きを増やしていきましょう！！

難易度の高い組み合わせを考えました。みなさんは、どのレベルまでたどりつけますか！？

