

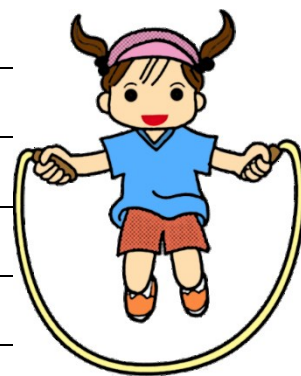
せきしょう
石小

なわとびチャレンジカード

ねん くみ
年 組 ()

※ いろいろなとび方にチャレンジして、どんどん上の級を目指そう！

階級	内 容	検定
15級	ぴよんぴよんとび8回 (なわを使いません)	
14級	両足とび8回	
13級	片足とび4回 × 2	
12級	ぜんごさゆうかいへい 前後左右開閉とび (グーパーチョキとび)	
11級	うしろとび8回	
10級	あやとび8回	
9級	こうさ 交差とび8回	
8級	両足とび → 左右開閉とび (グーパーとび) → 両足とび	
7級	両足とび → 左右開閉とび (グーパーとび) → 前後開閉とび (グーチョキとび) → 両足とび	
6級	両足とび → 左右開閉とび (グーパーとび) → 前後開閉とび (グーチョキとび) → あやとび → 両足とび	
5級	両足とび → 前後左右開閉とび (グーパーグーチョキとび) → あやとび → 交差サイクル → 返しとび → かけ足とび	
4級	かけ足とび → 交互二拍子とび → あやサイクル → 交差サイクル → 側身とび → 返しとび → かけ足とび	連続とび
3級	かけ足とび → 横ふりとび → あやサイクル → 交差サイクル → 二重とび8 → 側身とび → 返しかけ足とび → かけ足とび	
2級	かけ足とび → 前ふりとび → 二拍子十字とび → あやサイクル → 交差サイクル → 二重とび8 → あや二重とび8 → 3拍子とび4 → 返し横ふりとび 左に1回転12回 → かけ足とび	
1級	かけ足とび → 横ふりとび → あやとび → 交差サイクル → 二重とび8 → かけ足とび6 2で回旋直 → バックあやサイクル → バック持ちかえ跳び4 → 回旋直し 返し横ふりとび左に1回転12回 → 側身同時ジャンプ8 → あや二重とび8 → 交差二重とび8 → かけ足とび	



連続とび

れんぞく

○ とべるようになったら、おうちの人にてもらい、「検定」のところにサインをもらおう！