

うんどうへん
スキップ 運動編

しょうがくせい
小学生なわとびカード
レベル.1



名前:



ちゅうい!
なわとびをするときは、まわりにきをつけてやりましょう。
くるまがとおるどおろではやらないでね。

①バトン

なわ かたて も
縄を片手に持ち
エア-縄跳びが
15回できた



②縄跳び

なわ りょうて も ぜんごなわこ
縄を両手に持ち前後縄越え
ジャンプが30回できた
(床におろした状態で)



③マット

まえと れんぞく かい
前跳び連続 10回
とべた



④跳び箱

と
じゃんけん跳びが
とべた
(ゲー・チョキ・パー)



⑤鉄棒

うしろ と れんぞく
後ろ跳び連続
5回とべた



⑥ダンス

と れんぞく
しゃがみ跳び連続
3回とべた



⑦トランポリン

ほごしゃ なわ かたほう も
保護者に縄を片方を持って
もらいとべた
(保護者は横で縄を持って
回すだけでとばない)



⑧サッカー

か あしと れんぞく
駆け足跳びが連続
10回できた

