

なわとび検定カード

7	6	5	4	3	2	1
		かけ足とび８		かけ足とび８	かけ足とび８	かけ足とび８
	かけ足とび８	ケンケンとび４	両足とび８	交差サイクル４	交差サイクル４	２重とび８
両足とび８	横ふりとび８	ふりだし又は前ふり４	ジャンケンとび２	２重とび８	２重とび８	はやぶさとび８
ジャンケンとび２	あやサイクル４	あやサイクル４	そくしんとび４	かけ足とび４	そくしんとび４	かけ足とび８
あやとび８	交差サイクル４	交差サイクル４	かえしとび	そくしんとび４	かえしかけ足とび４	かえし横ふりとび４
両足とび８	かけ足とび８	かけ足とび８	両足とび８	かけ足とび８	かけ足とび８	かけ足とび８

8	9	10
両足とび８	両足とび８	
横ふりとび８	グーパーとび４	両足とび８
グーチョキとび４	交互ケンケンとび４	ケンケンとび４
両足とび８	両足とび８	両足とび８

年　組　名前

○連続してとべるとびかた（四角）に色をぬろう！
○連続してとべるようになった級（三角）に色をぬろう！
○苦手な級・苦手なとびかたをくり返し練習しよう！
○ホームページになわとび検定の音源をアップしていますので流しながらやってみてもいいよ！