

東川なわとびカード

このカードは ^{ねんせい}6年生まで使います。

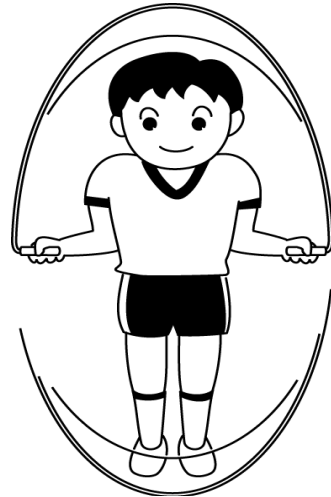
^{たいせつ}大切に ^{つか}使しましょう。

※^{せんせい}先生や家の人に見てもらい、できたら

^{ちえ}チェックしてもらいましょう。

※^か書いてある回数^{かいすう}を、ひっかからずに

とべたら、ごうかくです。



しよきゅう (初級コース)

なまえ
名前

きゅう 級	かた とび方	かいすう 回数	チェック	きゅう 級	かた とび方	かいすう 回数	チェック
10 きゅう 級	とんとんとび	10		5 きゅう 級	あやとび まえ	10	
9 きゅう 級	りょうあし 両足とび まえ	20		4 きゅう 級	こうさとび まえ	10	
8 きゅう 級	りょうあし 両足とび うしろ	10		3 きゅう 級	あやとび うしろ	10	
7 きゅう 級	かけあし かけ足とび まえ	10		2 きゅう 級	こうさとび うしろ	10	
6 きゅう 級	かけあし かけ足とび うしろ	10		1 きゅう 級	2じゅうとび まえ	5	

○ごうかくしたら、チェックらん^らんにサインをもらいましょう。

○1級^{きゅう}までごうかくしたら、うら^{めん}面の「上級^{じょうきゅう}コース」に進^{すす}みましょう。

東川なわとびカード

じょうきゅう (上級コース)

きゅう 級	かた とび方	かいすう 回数	チェック	きゅう 級	かた とび方	かいすう 回数	チェック
しょ だん 段	二重とび 前	10		9 だん 段	三重とび	3	
2 だん 段	二重とび 後ろ	5		めい 名 じん 人	三重とび	5	
3 だん 段	二重とび 後ろ	10					
4 だん 段	はやぶさ 前	5					
5 だん 段	はやぶさ 前	10					
6 だん 段	交差とび 前	10					
7 だん 段	はやぶさ 後ろ	5					
8 だん 段	交差とび 後ろ	5					

○ごうかくしたら、チェックらんにサインをもらいましょう。

○名人までごうかくしたら、さらに回数を増やしたり、あたらしい技に挑戦したいしましょう。