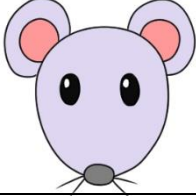
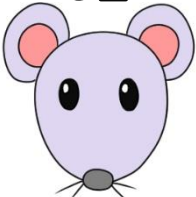

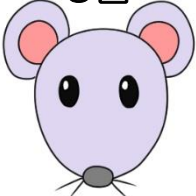
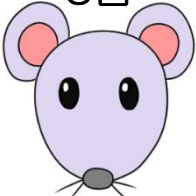


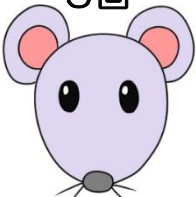
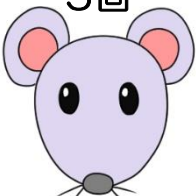





なわとびカード 初級

年 組 名前 _____

まえとび	5回 	10回 	20回 
後ろとび	5回 	10回 	20回 
けんけんとび	5回 	10回 	20回 
かけ足とび	5回 	10回 	20回 
グーパーとび	5回 	10回 	20回 
グーチョコキとび	5回 	10回 	20回 

★できるところからしましょう。れんぞくでとびましょう。



なわとび を じょうず に とび コツ だよ!

1 わきをしめる。2 つまさきでとび。

3 ひざをすこしまげる。