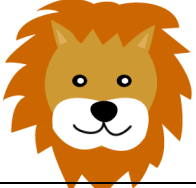





# なわとびカード 中級

年 組 名前 \_\_\_\_\_

と 前跳び	10回 	30回 	50回 
と 後ろ跳び	10回 	20回 	30回 
と あや跳び	5回 	10回 	20回 
と 交差跳び	5回 	10回 	20回 
と 後ろあや跳び	5回 	10回 	20回 
と 後ろ交差跳び	5回 	10回 	20回 
と 二重跳び	1回 	3回 	10回 

★できるところからしましょう。れんぞく と 連続で跳びましょう。