なわとびチャンピオンカード

年　 組（　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | 名人 |
| はやぶさ | ３０ | ４０ | ５０ | とんび１ | とんび２ | とんび５ |
| 交差二重 | １ | ２ | ３ | 　５ | １０ | ２０ |
| 交互二重 | 　１ | 　２ | 　３ | 　５ | １０ | ２０ |
| たか | 　１ | 　２　 | 　３ | 　４ | ５ | １０ |
| 背面交差とび | 　１ | 　２ | 　３ | 　５ | １０ | ２０ |
| あや返し | 　１ | 　２ | 　３ | 　４ | 　８ | １０ |
| 三重とび | ２ | 　５ | １０ | ２０ | 三重はやぶさ１ | 四重とび１ |

★｢とんび｣は　順･交差～交差･順　で１回と数えます

★『たか』は　二重とび～交差二重　で１回と数えます

全７種目　名人になった　あなたは　なわとびキング！！

なわとびウルトラテクニックカード

年　 組（　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | 合格 |
| 二重とび | ２０ | ３０ | ４０ | ５０ | ６０ | ８０ |
| 返し | １ | ２ | 　３ | １０ | ２０ | ３０ |
| 後ろ交差とび | 　１ | 　２ | 　５ | １０ | ２０ | ３０ |
| 後ろあやとび | ★ | 　２ | 　３ | 　４ | １０ | ２０ |
| 側振二重 | 　１ | 　２ | 　５ | １０ | １５ | ２０ |
| はやぶさ | ★ | 　１ | 　２ | 　３ | １０ | ２０ |
| 三重とび | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | １ |

全７種目合格した　あなたは　なわとびチャンピオン！！

なわとびスーパーテクニックカード

年　 組（　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | 合格 |
| 前回し時間とび | ３０秒 | １分 | １分３０秒 | ２分 | ２分３０秒 | ３分 |
| あやとび | ２０ | ３０ | ４０ | ５０ | ６０ | ７０ |
| ２０秒間前回しとび | ２０ | ２５ | ３０ | ３５ | ４０ | ５０ |
| とび | ４ | ８ | １２ | ２０ | ３２ | ４０ |
| とび | １０ | １５ | ２０ | ２５ | ３０ | ３５ |
| とび | １ | ２ | ３ | ５ | １０ | ２０ |
| 二重とび | ２ | ３ | ５ | ８ | １０ | １５ |

６しゅもく　以上　合格したら　次の『ウルトラテクニックカード』に

ちょうせんしよう！

なわとびチャレンジカード

年　 組（　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | 合格 |
| 前回しとび | 　５ | １０ | ２０ | ３０ | ４０ | ５０ |
| かけ足とび | 　５ | １０ | １５ | ２０ | ２５ | ４０ |
| 後回しとび | 　１ | 　３ | ８ | １０ | １５ | ２０ |
| あやとび | ★ | 　２ | 　３　　 | 　４　 | ６ | １０　 |
| こうさとび | ★ | ★ | 　２ | 　３ | 　４ | 　５ |
| 二重とび | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | 　１ |

５しゅもく　いじょう　合格したら　つぎの『スーパーテクニックカード』にちょうせんしよう！