

## リズムなわ跳び

・パート1

前跳び4回、グーパー跳び1回、右足跳び4回、左足跳び2回、決めポーズ

・パート2

前跳び4回、あや跳び2回、二重跳び3回、決めポーズ

・パート3

前跳び4回、二重跳び4回、はやぶさ1回(もしくは二重跳び)、決めポーズ

・パート4

前跳び4回、速そくしん跳び2回、二重跳び2回、はやぶさ2回、決めポーズ

## なわ跳びコンテストリレー

順番	女子	回数	順番	男子	回数
1	前跳び	5回	1	前跳び	5回
2	前跳び	10回	2	前跳び	10回
3	前跳び	10回	3	前跳び	10回
4	かけ足跳び	10回	4	かけ足跳び	10回
5	あや跳び	5回	5	あや跳び	5回
6	交差跳び	5回	6	交差跳び	5回
7	そくしん跳び	5回	7	そくしん跳び	5回
8	二重跳び	5回	8	そくしん跳び	5回
9	二重跳び	10回	9	二重跳び	5回
10	二重跳び	10回	10	二重跳び	10回
11	はやぶさ	5回	11	二重跳び	5回
		12	12	速そくしん跳び	5回
		13	13	はやぶさ	5回
		14	14	はやぶさ	10回