

# なわとびカード1 ひよこレベル

さあチャレンジだ！なんどでもあきらめずにちょうせんしよう！

ねん くみ なまえ

とびかた	お家の人 サイン
まえまわしとび5かい(1かいせん2ちょうやく)	
まえまわしとび10かい(1かいせん2ちょうやく)	
うしろまわしとび5かい(1かいせん2ちょうやく)	
うしろまわしとび10かい(1かいせん2ちょうやく)	
まえまわしとび10かい(1かいせん1ちょうやく)	
けんけんとび10かい(みぎひだりどちらでもOK)	
グーパーとび10かい	
うしろまわしとび10かい(1かいせん1ちょうやく)	
かけあしとび10かい	
まえまわしとび20かい	

## ○カードのつかいかた

- ・できるわざからすすめていきましょう。
- ・わざにちょうせんするときは、お家の人にみてもらいましょう。わざができたらお家の人からサインをもらいます。

☆1かいせん2ちょうやく→2かいじゃんぶして1かいとびます。

☆1かいせん1ちょうやく→1かいじゃんぶして1かいとびます。