

上手になろう！なわとび名人！！

体いくプリント

名まえ（

）

☆とぶまえに

・・・なわのながさはだいじょうぶ??

（ながすぎず、みじかすぎず、ちょうどよいながさ！）

りょう足でなわをふんだとき
ひじが「かくっ」となるながさ



☆とぶときのコツは・・・3つのポイント！（体の力はぬいてとぼう！！）

①まわす手はこしのちかく

②まわすのは手くびで

③わきはとして



☆わざにチャレンジしよう！（10 かいれんそくでとべたら、ニコちゃんマークに色をぬろう！）

りょうあしまえとび



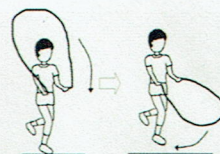
りょうあしうしろとび

※こわがらず、3つのポイントをいしきしよう！



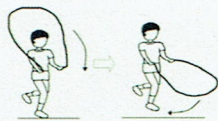
かたあしとび

※けんけんとびだよ！



まえふりとび

※むずかしい人はけんけん
とびを2かいずつこうごにやっ
てみよう！



かけあしまえとび

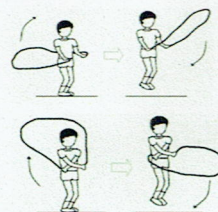


かけあしうしろとび



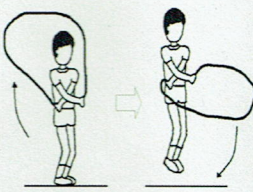
あやとび

※うではすこし下にさげ、ひ
じとひじがかさなるくらいし
っかりとこうさしよう！



こうさとび

※ひじとひじがかさなるくら
いしっかりとこうさをし、せ
中をのばしてとぼう！



二じゅうとび

※なわをはやくまわすれんし
ゅうをしよう！なわをもたな
いで1かいのジャンプで2か
いこしをたたこう！

