

まずは前とびから



がんばるぞ!!

まずは前とびから
リズムよく跳びましょう



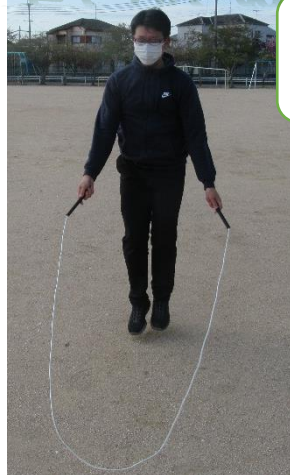
2重とびそして3重とびに...



ポイント
○手首を使って回す。
○跳ぶ高さも2重とび・3重とびで高くなっていくよ!!

次の挑戦だ!!

交差とびとあやとび



前とびと交差とびをくりかえすとあやとびになるよね。



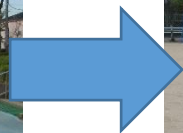
交差とびのポイント
○手首を使って回す。
○両手を交差させて遠くで縄を回すようにする。

君たちはできるかな!?

はやぶさできるかな??



まずは前とびから2重とび



そして1回のジャンプで前とびと交差をすれば「はやぶさ」の完成だ!!

あとは後ろとびでもここにでているものができたらいいね。



できる技をたくさんとべるように「努力」してみよう。

これで縄跳びの達人だ!

