



なわとび チャレンジ 上級

体育の宿題パッケージ

1. あやとび

- 順まわしと交差まわしを交互にしながらとびましょう。
- タイミングよくうでを開いたり閉じたりしましょう。



2. 交差とび

- うでを体の前で交差させたままとびましょう。
- 手首を使って、回転のいきおいが弱まらないようにしましょう。



3. ニじゅうとび

- 1回とんでいる間に、なわをすばやく2回まわします。
- 脇をしめて、手首で回すようにしましょう。



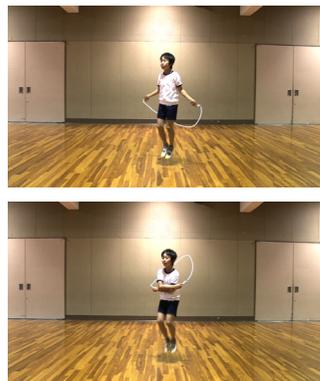
4. つばめがえしとび

- 二重とびのリズムで、1回とぶ間に、順まわしと交差まわしを1回ずつします。
- 手首のスナップをきかせてすばやくまわすようにしましょう。



5. はやぶさとび

- 二重とびと交差二重とびを交互に行います。
- 切りかえをすばやくするようにしましょう。



6. 三じゅうとび

- 1回とんでいる間に、なわをすばやく3回まわします。
- 二重とびを3~4回したあとに、いきおいをつけてとびましょう。

