

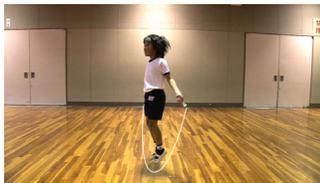


なわとび チャレンジ 初級

体育の宿題パッケージ

1. りょう足とび

- せなかをのばして、ジャンプした時にひざをまげないようにしましょう。
- わきをしめて、手くびでまわすようにしましょう。



2. かけ足とび

- そのばで、かけ足をしながらとびます。
- 足を上げすぎないようにしましょう。



3. あやとび

- じゅんまわしとこうさまわしをくりかえしながらとびましょう。
- タイミングよくうでをひらいたりとじたりしましょう。



4. こうさとび

- うでをからだの前でこうささせたままとびましょう。
- 手くびをつかって、なわのいきおいがよわくならないようにしましょう。



5. グーチョキとび グーパーとび

- りょう足→右足前→りょう足→左足前のくりかえし。(グーチョキとび)
- りょう足→左右にひらく→りょう足のくりかえし。(グーパーとび)



6. 前ふりとび

- かた足でジャンプし、上げた足を前後にふりながら、後ろ(右)→前(右)→後ろ(左)→前(左)のリズムでとびます。
- 左右をこうたいで上げながらとびましょう。



7. ニじゅうとび

- 1回とんでるあいだに、なわをすばやく2回まわします。
- わきをしめて、手くびでまわすようにしましょう。

