



# なわとび がんばり カード

興味のあるなし、運動技術面は年齢差、個人差もあるので、回数は参考までに。無理のないよう、楽しんでほしいでござる！



## ひまわり幼稚園



によろよろ  
へびとび の術



あるきとび の術

1回—5回—10回

(歩きながら縄を回し、  
前に来た縄をまたぐ)



はしりとび の術  
3回—5回—8回



なみとび の術

3回—5回—10回

(♪大波小波の縄跳びのよう  
に、揺れている縄を跳ぶ)



二人跳び  
おうちのひと  
ふたりとび の術

1回—5回—10回



まえとび の術

1回—3回—5回



フラフープとび  
(たまごめん) の術

1回—3回—5回



うしろとび の術

1回—2回



なわをむすぶ

の術

