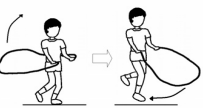
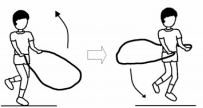



1・2ねんせい とびかたのせつめい

| とびかた | | せつめい | アドバイス |
|------|--|--|---|
| 1 | りょうあしとび  | ○ なわを 1 かいまわすたびに、りょうあしをとじたまま1かいジャンプします。 | ☆ はじめのうちは ゆっくりなわを まわして 2 かいジャンプして、1 かいなわを まわす やりかたでもよいです。 なれてくれば、なわを はやくまわし 1 かいで とびましょう。 |
| 2 | りょうあしとび (うしろ)  | ○ なわを うしろに まわし、1 かいまわすたびにりょうあしをとじたまま 1 かいジャンプします。 | ☆ すこしずつ、ひだりあしと みぎあしの とぶ かいすうを おなじにしましょう。 |
| 3 | かたあしとび  | ○ かたあしで ジャンプして なわを とびます。つかれたら はんたいの あしをつかいます。 | ☆ おなじスピードで なわを まわせるように しましょう。 |
| 4 | 2びょうとび  | ○ ひだりあしと みぎあしで 2かいずつ じゅんばんにとびます。 | ☆ はじめのうちは かたあしずつ、おおきくとんで すこしずつ はやくなわを まわせるように しましょう。 |
| 5 | かけあしとび  | ○ そのばで、かけあしを するようにして とびます。ひだりあしと みぎあしを 1 かいずつ じゅんばんにとびます。 | ☆ ひじと ひじが かさなるくらい、ふかく うでを こうさします。せなかが まるくならないように しましょう。すこし ながめの なわをつかうと なん かいも とべます。 |
| 6 | かけあしとび (うしろ)  | ○ なわを うしろに まわし、そのばで かけあしを するようにして とびます。ひだりあしと みぎあしを 1 かいずつじゅんばんに とびます。 | ☆ なわを はやくまわせるように れんしゅうしましょう。はじめは なわを もたないで、1 かいの ジャンプの あいだに りょうてを 2 かいたたいて まわすリズムをつかみましょう。 |
| 7 | こうさとび  | ○ りょうてを からだのまえで こうさしたまま、なわを とびます。 | ☆ まえとびの あと、すばやく うでを こうさします。うでは すこし、したに さげたほうが とびやすいです。ひじと ひじが、かさなるくらい しっかり からだの まえで こうさしましょう。 |
| 8 | 2じゅうとび  | ○ 1 かいの ジャンプの なかで、2 かいなわを まわします。 | |
| 9 | あやとび  | ○ りょうあしとびで 1 かいとんだあと、りょうてを からだのまえで こうさして とびます。これをくりかえします。 かずの かぞえかたは なわを とんだかいすうです。 | |