

かみしらねっこのなわとびのコツ



- もちてのはじをもとう
- つまさきでジャンプしよう

おとうさんゆびのはさそう
(TVのリモコンをもっように)
かみはつけないよ

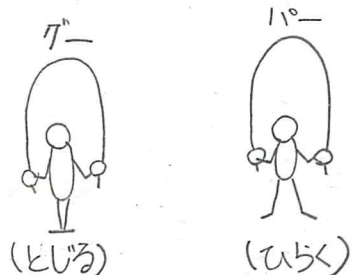
【まえとび】

- ① かかとのうしろから、つまさきのまえまでなわをまわそう。
- ② なわがつまさきのまえまできたら、ジャンプしてとびこす。それをつづけてできるよになると、まえとびになるよ。



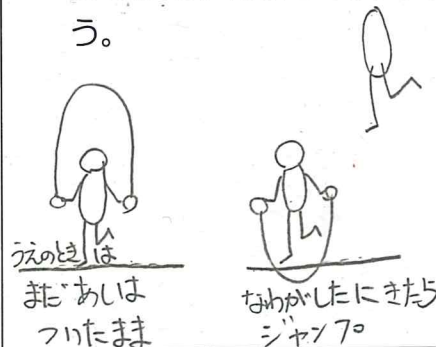
【グーパーとび】

- ① まえとびをしながら、あしをグー（とじる）、パー（よこにひらく）に、つづけてとりくもう。
- ② パーは、あしをひらきすぎないようにきをつけよう。



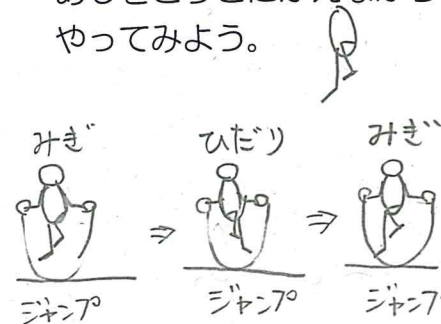
【ケンケンとび】

- ① まえとびを、あしをケンケン（かたあし）にして、とりくもう。
- ② みぎあし、ひだりあしのどちらにも、ちょうせんしよう。



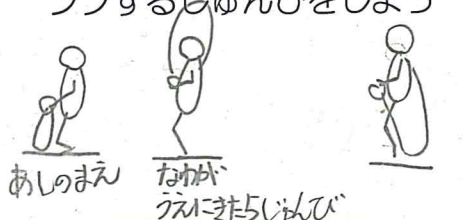
【かけあしとび】

- ① ケンケンとびを、みぎ⇒ひだり⇒みぎ…（ひだり⇒みぎ⇒ひだり…でもよい）と、あしをこうごにかえながらやってみよう。



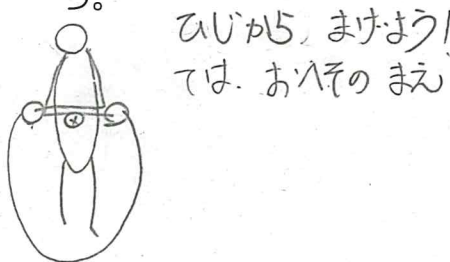
うしろとび

- ① なわがじめんについたおとを、よくきこう。
 - ② おとをきいたら、ジャンプしてなわをこえよう。つづけてチャレンジしよう。
- ※なれてきたら、なわがあたまのうえをとおったら、ジャンプするじゅんびをしよう



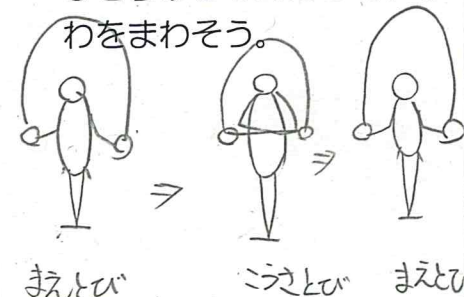
バツテンとび（こうさとび）

- ① てをおへそのまえで、バツテン（こうささせて）にさせて、まえとびをしよう。
- ② てくびはのばして、ひじは90° ちかくにまげてとぼう。



あやとび

- ① まえとび⇒バツテンとび⇒まえとび⇒バツテンとび…と、じゅんばんにやってみよう。
- ② わきはしめて、ひじかてくびをちゅうしんにして、なわをまわそう。



にじゅうとび

- ① わきをしめて、てくびでまわそう。
 - ② ちやくちのあしおとを、しずかにしてとぼう。
- ※1かいジャンプしているあいだに、2かいてびょうしをするれんしゅうをしよう

