



エアーナわとびカード



<丹後小 エアーナわとび マスターへの道(みち)>

- ・マスターへの道① なわとびをもたずに、まるで なわがあるかのようにとぶべし
- ・マスターへの道② できるわざ でがんばるべし
⇒わからないわざは 学校(がっこう)が始(はじ)まったら聞こう!
- ・マスターへの道③ 手(て)のひらは上(うえ)に向(む)けてとぶべし

年組名前

めいじん 名人	220	220	200	200	100	20	20	8	220	220	100	100	50	20	5	6
1級	200	200	180	180	90	15	15	6	200	200	90	90	40	15	4	4
2級	180	180	160	160	80	10	10	4	180	180	80	80	30	10	3	2
3級	160	160	140	140	70	5	5	2	160	160	70	70	20	5	2	
4級	140	140	120	120	60	4	4		140	140	60	60	15	4	1	
5級	120	120	100	100	50	3	3		120	120	50	50	10	3		
6級	100	100	90	90	40	2	2		100	100	40	40	5	2		
7級	90	90	80	80	30	1	1		90	90	30	30	3	1		
8級	80	80	70	70	20				80	80	20	20	1			
9級	70	70	60	60	15				70	70	15	15				
10級	60	60	50	50	10				60	60	10	10				
11級	50	50	40	40	5				50	50	5	5				
12級	40	40	30	30	3				40	40	3	3				
13級	30	30	20	20	1				30	30	1	1				
14級	20	20	10	10					20	20						
15級	10	10							10	10						
	前 両足	前 かけ足	前 あや	前 交差	前 二重	前 二重あや	前 交差二重	前 かけ足二重	後 ろ両足	後 ろかけ足	後 ろあや	後 ろ交差	後 ろ二重	後 ろ二重あや	後 ろ交差二重	後 ろかけ足二重

数字は回数です!



