

なわとびカード

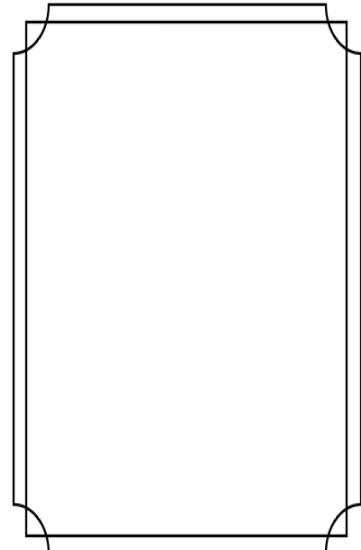
ねん
なまえ(

くみ
ばん

)

マスターコース

級(きゅう)	1	2	3	4	回数
前とび	10	20	30	40	
かけあし	5	10	15	20	
ケンケン	5	10	15	20	
後ろとび			5	10	
あや			3	5	
こうさ			3	5	



とくたいせいコース

級(きゅう)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回数
まえとび	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
かえしとび	5	10	15	20	25	30	35	45	50	60	
サイドスイング	5	10	15	20	25	30	35	45	50	60	
ローリング	5	10	15	20	25	30	35	45	50	60	
グーパー		5	10	15	20	25	30	35	45	50	
前後		5	10	15	20	25	30	35	45	50	
そくしんとび		5	10	15	20	25	30	35	45	50	
後ろとび			5	10	15	20	25	30	45	50	
あや			5	10	15	20	25	30	45	50	
交差				5	10	15	20	25	30		
かけ足(後ろ)				5	10	15	20	25	30		
ケンケン(後ろ)				5	10	15	20	25	30		


めいじん
名人コース

段 (だん)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回数
前とび	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	
後ろとび	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
二重	1	2	3	4	5	10	15	20	25	30	
かけ足(後ろ)			10	15	20	25	30	40	50	60	
ケンケン(後ろ)			10	15	20	25	30	40	50	60	
あや(後ろ)			10	15	20	25	30	40	50	60	
交差(後ろ)			10	15	20	25	30	40	50	60	
二重(後ろ)			1	2	3	4	5	10	15	20	
はやぶさ			1	2	3	4	5	10	15	20	
前後交差			10	15	20	25	30	40	50	60	
背面交差			10	15	20	25	30	40	50	60	
はやぶさ(後ろ)				1	2	3	4	5	10	15	
むささび				1	2	3	4	5	10	15	
むささび(後ろ)				1	2	3	4	5	10	15	
グリコどめ						1					
三重							1	2	3	5	10