

レベル7	うしろまわ がえ とび 後ろ回しあや返し跳び 5回	
なわとび	うしろまわ 後ろ回しサイドクロス 10回	
めいじん 名人	うしろまわ にじゅうとび 後ろ回しあや二重跳び 5回	
	うしろまわ こうさにじゅうとび 後ろ回し交差二重跳び 5回	
	ダブルクロス 3回	
	く あ とび 組み合わせ跳び 3回	
レベル8	うしろまわ がえ とび 後ろ回しあや返し跳び 10回	
なわとび	うしろまわ にじゅうとび 後ろ回しあや二重跳び 10回	
マスター	うしろまわ こうさにじゅうとび 後ろ回し交差二重跳び 10回	
	ダブルクロス 4回	
	く あ とび 組み合わせ跳び 4回	
	さんじゅうとび 三重跳び 5回	

☆むずかしい技にチャレンジ!

がえ とび
あや返し跳び

こうさとび と こうさ て じょうげ
交差跳びをしながら、跳ぶごとに交差した手を、上下で入れかえる

エレクトロン

かえ とび わ と
「返し跳び」をして、できた輪を跳ぶ

かいてん とび
回転跳び

「前サイドクロス」と「後ろそくしん跳び」を回転しながら跳ぶ

く あ とび
組み合わせ跳び

とび さゆう
前そくしん跳びを左右1回ずつ→サイドクロスを左右1回ずつ

まえこうさにじゅうとび まえにじゅうとび にじゅうとび
→前交差二重跳び1回→前二重跳び1回→あや二重跳び1回

ダブルクロス

りょうがわ ふ と みぎ ひだり と
両側になわを振って跳ぶ(例:右→左→跳ぶ)

とび りょうがわ さんじゅうとび
そくしん跳びを両側にするイメージ(三重跳びのリズムで)