

# なわとびスーパーテクニックカード

ねん  
年

くみ  
組(

)

	1	2	3	4	5	ごうかく 合格
まえまわ じかん 前回し時間とび	30 秒 <small>びょう</small>	1 分 <small>いん</small>	1分30 秒 <small>いん びょう</small>	2 分 <small>いん</small>	2分30 秒 <small>いん びょう</small>	3 分 <small>いん</small>
あやとび	20	30	40	50	60	70
びょうかんまえまわ 20秒間前回し とび	20	25	30	35	40	50
こうごに 交互二びょうし とび	4	8	12	20	32	40
こうさ 交差とび	10	15	20	25	30	35
そくしん 側振とび	1	2	3	5	10	20
にじゅう 二重とび	2	3	5	8	10	15

6しゅもく いじょう ごうかく 合格したら

つぎの「ウルトラテクニックカード」にちょうせんしよう!