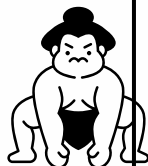


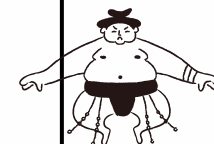
JJRUジャンプロープ技検定（上級）

___ 年 ___ 組 なまえ _____

関脇



大関



横綱



かけあしとび	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
ケンパーとび	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
ふりあしとび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
ハイニー	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
2重とび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
交差とび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
あやとび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
サイドクロス	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
サイドオープン	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
後ろあやとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
後ろサイドクロス	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
後ろ交差とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
後ろサイドオープン	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
クルーガー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
返しとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2重サイドクロス	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2重サイドオープン	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
トード	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
前後交差とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
はやぶさ (OC)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
交差2重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
スイッチクロス	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
後ろ2重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SCC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SOO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
後ろはやぶさ (OC)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
後ろ交差2重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
背面交差とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

キミは何級かな？

- ひっかからずとべた数に、ぜんぶ○をします
- ○の数をかぞえましょう

○の数	20	40	60	80	100	120	150	200～
キミの級	5	4	3	2	1	名人	達人	超人

ふりかえり

お手本の動画

