

JJRUジャンプロープ技検定（初級）

____ 年 ____ 組 なまえ _____

ねこコース



トントンとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
まえとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ぜんごとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
さゆうとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
うしろとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
グーパーとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
グーチョキとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
かたあしとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ケンパーとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
クロスフット	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
かけあしとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
サイドスイング	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
サイドオープン	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
こうさとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

あやとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
サイドクロス	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
グーチョキパーとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
うしろかけあし	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
うしろさゆうとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
うしろぜんごとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
うしろかたあしとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



2重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ふりあしとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
うしろこうさとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
うしろあやとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ハイニー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
チョキチョキとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

うさぎコース

らいおんコース



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

