

玉井小からの挑戦状～なわとび ver～



<レベル銅（ブロンズ） 連続跳び 1 分間チャレンジ>

前跳び（10 秒）
けんけん跳び（10 秒）
前跳び（10 秒）
駆け足跳び（10 秒）
前跳び（10 秒）
好きな跳び方（10 秒）
好きなポーズ♡

まずはここに挑戦！
引っかからずにできるかな？
H・M 先生でもできました♡



<レベル銀（シルバー） 連続跳び 1 分間チャレンジ>

前跳び（10 秒）
あや跳び（10 秒）
前跳び（10 秒）
交差跳び（10 秒）
前跳び（10 秒）
好きな跳び方（10 秒）
好きなポーズ♡

銅に慣れてきたら
銀に挑戦！
ちょっとレベルが上がるよ！
2年担任のI・M 先生はカンペキです♡

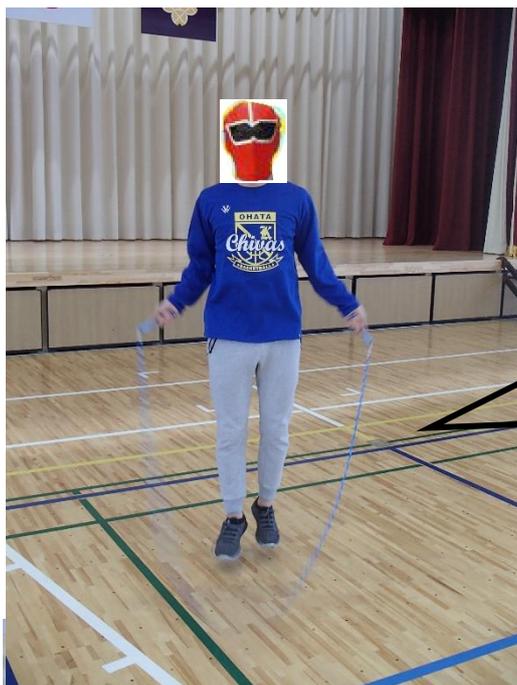


<レベル金（ゴールド） 連続跳び 1 分間チャレンジ>

前跳び（10 秒）
あや跳び（10 秒）
前跳び（5 秒）
交差跳び（10 秒）
前跳び（5 秒）
二重跳び（10 秒）
好きな跳び方（10 秒）
好きなポーズ♡

銀でもの足りないなら
金に挑戦！
Y・S 先生はこれを何分でも
跳んでいられるとか・・・

〈玉レッドが教えるけんけん跳びとは！？〉



前跳びでタイミングをとります。



右足でけんけん（2～3回）



左足でけんけん（2～3回）

これを時間いっぱい交互にやります
※玉レッドの正体は秘密！