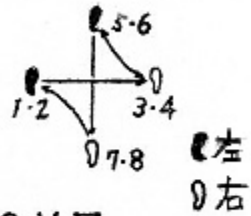


そくしんとび

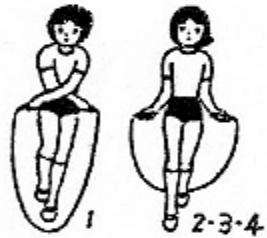
交互2拍子 十字とび



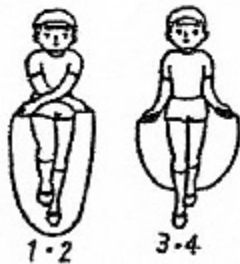
3拍子 ふみかえとび



あやサイクル



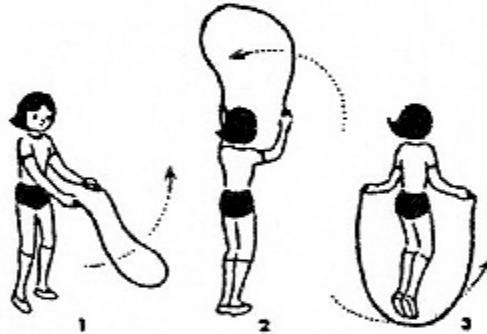
交差サイクル



回旋直し

1. 前回しから後ろ回しへ

とんでいるなわを左(右)も空振りさせると同時に、
体も一緒に180°回転し、後ろ向きになる。



2. 後ろ回しから前回しへ

後回しをしながら、なわが体の前にきたら、腕を伸ばしてできるだけ大きく上に上げ、からぶりしながら、180°回転し、前向きになる。



かえしとび



かえし横ふりとび

かえし横ふりとびはもっとも華麗でダイナミックななわとびであり、
基本リズムは、左が2拍、右が2拍、あわせて4拍子である。

まず、かえしとびが十分できるようになったら、左にからぶりして
1のリズム、2の時に左足が真横に直角に上がるようにする。
次に右にからぶりして3、右足を真横に振り上げて4となる。
このとき軸足は常に交互2拍子である

