

基本のとび方

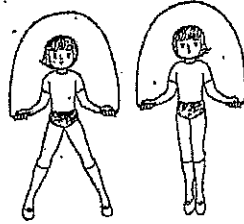
両足とび

両足をそろえてとぶふつりのとび方で、1回旋2跳躍と1回旋1跳躍のとび方がある。



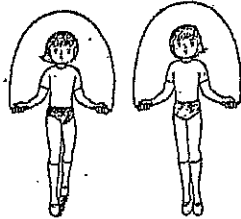
左右開閉とび (グーパーとび)

両足を左右にひらいたりとじたりしてとぶとび方。2跳躍の場合は1・2でひらき、3・4でとじ、1跳躍のときは1で開き、2でとじる。



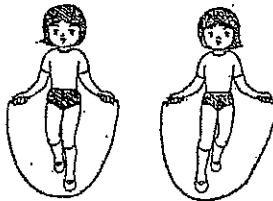
前後開閉とび (グーチョキとび)

両足を前後にひらいたりとじたりしてとぶとび方。跳躍の仕方やタイミングは、左右開閉とびと全く同じ。



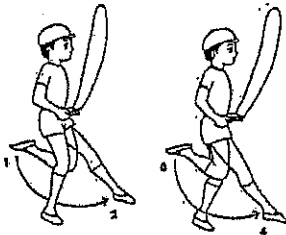
交互2拍子とび

ケンケンとびなどといって、両足を交互に2回ずつとぶとび方で、すべての交互2拍子系 (前ふりとび、横だしとび、2拍子伸しつ、ももあげとび) の基本となるとび方である。

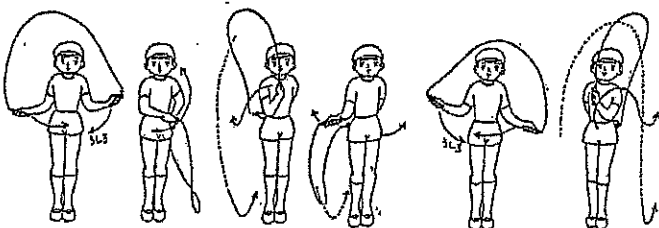


前ふりとび

交互2拍子系の発展したとび方で、軸足で2回とんでいる間に、1方の足を1でうしろにふりあげ、2で前の方にふりあげるとび方である。



かえしとび



8の字回旋

体の前でなわを8の字をえがくように回します。跳びません。

かけ足とび

かけ足あしぶみをしてとぶ場合と実際に足りながらとぶ方法があるが、この場合はその場かけ足とび。



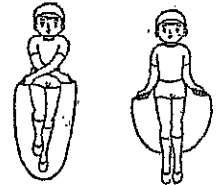
横ふりとび

両足を左右に流すようにふりだすとび方である。



あやとび

腕を1で交差させてとび、2でもどすとび方。

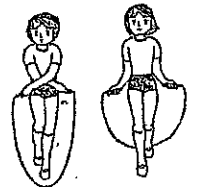


あやサイクルとび

あやとびの変形で、リズムなわとび用に構成したもの。1であやにし、もどして2・3・4と普通とび。これをくりかえして行い。

交差とび

腕を交差したままとぶとび方



交差サイクル

交差とびの変形でリズムなわとび用に構成したもの。1・2で交差してとび、3・4は普通とび。これをくりかえして行い。

かえし横ふりとび

