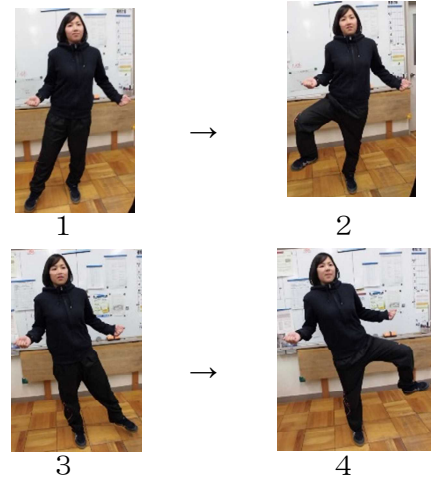


# ポップコーンの曲に合わせたリズム縄跳び

前奏		8×3
両足跳び		8×4
グーパーグーチョキ跳び		8×4
かけ足跳び		8×4
けんけん跳び		8×4
前振り跳び		8×4
横振り跳び		8×4
2拍子ももあげ跳び	※ 1	8×4
足を後ろに2回はね上げ、前に振り出す	※ 2	8×4
2拍子横振り跳び	※ 3	8×2
2拍子横振り跳び（高く）		8×2
（体の力を抜いて）かけ足跳び		8×3

※3 下の図とは別でも可  
（下は縄がかかりやすいため。）



※1 2拍子ももあげ跳び（けんけん跳びのももあげ版。2拍目を高く上げるイメージで）



1 2 3 4 5 6 7 8  
はじめの足 反対足 反対足 反対足 反対足 反対足 反対足 反対足  
はじめの足 反対足 （あと3回くりかえし）

※2 足を後ろに2回はね上げ、前に振り出す（2拍目を高くはね上げるイメージで）



1 2 3 4 5 6 7 8  
（あと3回くりかえし）

※3 2拍子横振り跳び （横振り跳びの片側を2拍分跳ぶ）



はじめの足 逆の足

5・6

7・8

（あと3回くりかえし）