

技のレベル	ちょうせんする技						
レベル 1	1 人とび						
	ボールを持ったままとぶ						
レベル 2	2 人とび						
	ボールキャッチ（上に投げてとる）						
	フープ（回しながらとぶ）						
レベル 3	3 人とび						
	長なわをとびながらボールパス						
	ドリブル（両手）						
	フープに入って 2 人とび						
	なわの中で短なわ						
レベル 4	フープに入って 3 人とび						
	長なわの中で短なわで 2 人とび （前とび）						
	ドリブル（かた手）						

