

女子1	女子2	女子3	女子4	女子5	女子6	女子7
6コ間準備、7コ間めで縄を前に出す	内回しでしゃがみ、	外回しで立つ	2コ間ずつ引いて出す	2コ間で右足重心、縄は左手上で立てる	2コ間で左足重心、縄は右手上で立てる	2コ間ずつ引いて出す
曲イントロ	4	4	2X2	4	4	2X2
男子1	男子2	男子3	男子4	男子5	男子6	男子7
6コ間準備、7コ間めで縄を前に出す	2コ間ずつ手だけグーパーを2回行う	右に2コ間体をひねる	正面に戻し2コ間	左に2コ間体をひねる	正面に戻し2コ間	縄を平肩、正面、平肩、上を2コ間ずつ行う
曲イントロ	4X2	2	2	2	2	2X4
8	9	10	11	12	13	14
8コ間で縄準備	右足からかけ足跳び	1回転2跳躍を4回行う	9と10をもう一度行う	右足からかけ足跳び	右片足跳びを4回行う	振り出し跳びを左足から行う
8	8	8	8X2	8X3	4	8
15	16	17	18	19	20	21
4回後ろ、右足から足を東えて2回ずつ片足跳び	続けて右左、同じく片足跳び	14~16をもう一度行う	右足からかけ足跳び	カウント8・8で文量かけ足跳び	右足からかけ足跳び	15~19をもう一度行う
4	4	16	16	16	16	52
22	23	24	25	26	27	28
右足からかけ足跳び	1回転1跳躍を2回行う	右半回転して前跳びから後ろ跳びへ	9・10・9を順に後ろ跳びで行う	1回転2跳躍を4回飛ぶ	急いで右半回転で後ろから前へ	12~20をもう一度行う
12	2	2	24	8	8	76
29	30	31				
13~19をもう一度行う	右足からかけ足跳び	両足を一度着いてから2重跳び	右足に縄を引っかけて縄を止める			これで君も... 縄跳び名人!