

【前奏】

歌	Huu,Haa	Huu,Haa	Huu,Haa	Huu,Haa	Huu,Haa	Huu,Haa	Huu,Haa	Huu,Haa	Hu,Ha,Hu,Ha	Hu,Ha,Hu,Ha
低学年	前へ	元へ	右へ	元へ	左へ	元へ	前へ	元へ	縄準備	→
中学年										
高学年										

歌	1・2・3・4	5・6・7・8	Huu,Haa	Huu,Haa	1・2・3・4	5・6・7・8	Huu,Haa	Huu,Haa
低学年	両足(1回旋1跳)	→	両足(1回旋2跳)	→	両足(1回旋1跳)	→	両足(1回旋2跳)	→
中学年	駆足(1回旋1跳)	→			駆足(1回旋1跳)	→		
高学年								

歌	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8
低学年	両足(1回旋1跳)	→	→	→	→	→	→	両足(1回旋2跳)
中学年								
高学年								

歌	ジンジン	ジンギスカン	1・2・3・4	5・6・7・8	ジンジン	ジンギスカン	1・2・3・4	5・6・7・8
低学年	チャイナ(1回旋2跳)	→	チャイナ(1回旋2跳)	→	チャイナ(1回旋2跳)	→	チャイナ(1回旋2跳)	→
中学年			けんけん(1回旋1跳)	→			けんけん(1回旋1跳)	→
高学年							チャイナ(1回旋1跳)	→

歌	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8	
低学年	両足(1回旋1跳)	中両足交差(1回旋1跳)	両足(1回旋1跳)	交差(1回旋1跳)	両足(1回旋1跳)	→	→	→	
中学年			駆足(1回旋1跳)		→	駆足(1回旋1跳)	→	→	→
高学年									

【最後】

歌	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4	Hu,Ha,Hu	
低学年	両足(1回旋1跳)	交差(1回旋1跳)	両足(1回旋1跳)	交差(1回旋1跳)	両足(1回旋1跳)	→	→	二重跳び	
中学年			駆足(1回旋1跳)		→	駆足(1回旋1跳)	→	二重跳び	→
高学年									