



Name \_\_\_\_\_

### Jumping Rope Benefits Word Search

O Y G C O T F Q G D F D A N C A R D I O  
O P C B L P Y O K Y O S B Z Y E H Q X N  
M K T W P V Y J Q E M T C V M A Y Y J R  
N H G I O U F S X H A A O N I G T O N T  
H L P G M R R P T B Q M O Z T I H E R V  
L L L O L I E G J A M I R Y L L M B D I  
U N V A N D N K W L T N W I W I A N P U  
S C W H N E K G D A J A B G L T P A W J  
D H P N R X O D N N J I W B V Y Y F U U  
Z O L T Y T Z I R C X M G Q J L Q Z Y N  
B F S P E E D A R E A S P G N Y L L V A  
A J H Q I R K R L A N R B F W X R G C X  
F D P L O I J F A P X D O T B J H X Z N  
F O Q O G T P Z D A R N U V A O Z L D V  
Y A C L W Y B I A M A B U R N K L T X G  
B K C U S E O Z G Q B G Y W A M X N A B  
Y C P G S L R H M X E F E G E N N K D K  
M L X W L M X E W T M E V C Z A C J N Q  
H A P D P U J T B K W S O T C L B E C E  
M Q R B O N A T I D F G V A T V J W I I

Cardio  
Endurance  
Agility  
Balance  
Stamina

Flexibility  
Coordination  
Speed  
Strength  
Power

Focus  
Rhythm  
Dexterity  
Timing  
Burn

