



## **HOPPREP**

Hoppa hopprep är roligt och mångsidigt. Förutom att vi tränar öga-ben koordination, tränar vi också öga-hand koordination. Det krävs också timning att hoppa upp precis då repet går under fotsulorna.

Rekvisita: Korta och långa hopprep

### **UPPVÄRMNING**

Börja med att hålla repet i händerna och snurra det runt.

Balansera på repet.

Jämfotahopp över repet

Slalom hopp över repet

### **HOPPA REP**

Så skall vi börja hoppa med repet. Är man kort och ganska liten, är det bra att ha ett ganska kort hopprep. Är man lång kan man ha ett längre rep.

Börja med att sätta repet bakom dina fötter. Veva sedan med händerna så att repet kommer framför dig och just då stiger du över det. Promenera sakta framåt. När det här går bra, kan du prova på att springa och veva samtidigt.

### **HOPPA TILLSAMMANS MED LÅNGREP**

Om man inte är två som vevar, kan man binda fast den ena ändan i t.ex ett dörrhantag.

Börja med masken. Då ringlar repet som en orm på marken. Här skall man försöka hoppa över repet utan att röra vid det.

Nästa övning är då repet gungar av och an. Nu skall man försöka hoppa över repet.

Fortsätt sedan med att väva hela varvet runt. Övningen är att springa igenom. Om man vill kan man öva att springa igenom tillsammans med någon vän.

Nu skall vi hoppa på riktigt, så man kan börja från mitten eller så springer man in stannar och hoppar över repet.

### **UTMANINGEN**

Hoppa så många gånger som möjligt!

### **TACK FÖR ATT DU TRÄNADE MED OSS IDAG!**

Fler videon hittar du på vår Youtube-kanal eller [idrott.fi](http://idrott.fi)