

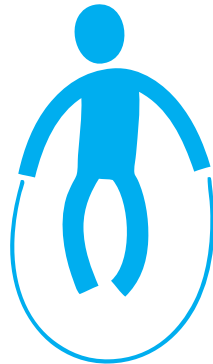
## Hoppa rep!

### Läs texten och kolla att ni också förstår orden med fet stil.

Att **hoppa rep** är en motionsform som passar alla. Man kan hoppa rep både inomhus och utomhus. Man övar och tränar **kondition, styrka, spänst, koordination, rytm** och **rörelse**. Detta görs genom att hoppa rep **ensam, i par, i grupp**, i storgrupp, med ett **enkelrep**, med **dubbelrep**, med **långrep**, med dubbla långrep. Man kan **bilda lag** som tävlar mot varandra i olika **grenar**. "Hoppa rep" innefattar rephoppning som grund men innehåller också många **konster och trick**, mycket övning och ett **mångsidigt rörelsearbete**.

### Företrä

en arm  
en armbåge  
en armhåla  
ett ben  
en fot  
en hand  
ett huvud



ett knä  
en mage  
en rygg  
en vrist  
ett hopprep  
ett handtag



### Rörelser

- Spela pantomim med en kompis. Välj turvis från listan och försök gissa vad kompisens spelar.
- Jobba parvis. Ge turvis instruktioner på hur den andra ska röra sig. Ni kan kombinera rörelser och hitta på nya!

- att ha armarna i kors
- att göra en sidsväng
- att hoppa jämfota
- att hoppa från sida till sida
- att hoppa från vänster till höger
- att hoppa baklänges

- att hoppa bakåt och framåt
- att hoppa turvis ut och ihop
- att knyta en knut
- att snurra
- att springa; att ta springsteg
- att sträcka på kroppen

### Åt vilket håll?

- Jobba parvis. Båda ritar en rutt från start till mål i rutnät **A**. Förklara turvis era rutter för varandra, så att ni ritar varandras rutter i rutnät **B**. Hittar ni fram?

**Exempel:** "Ta tre steg framåt. Ta ett steg till höger. Ta ett steg bakåt. Ta tre steg till höger..."

