

Hopprep A

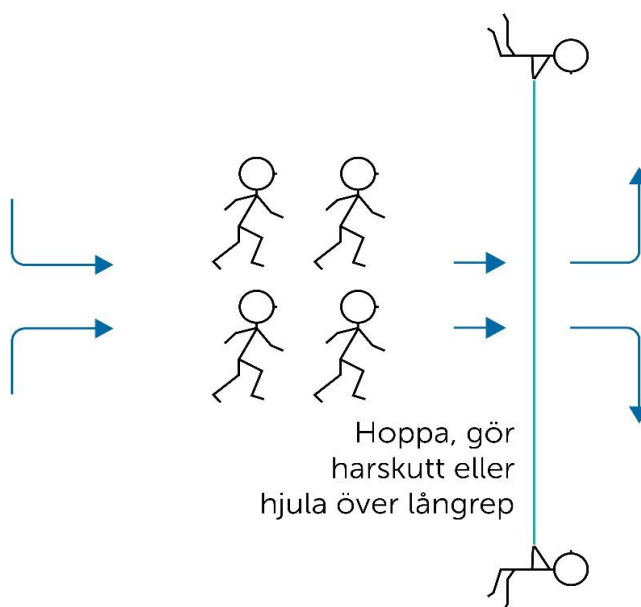
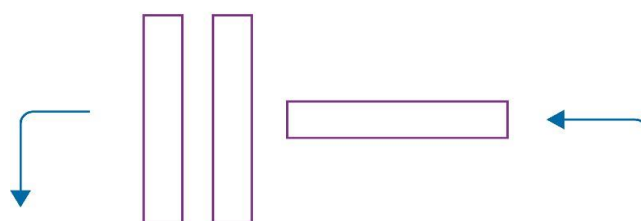
Fysisk preparation i kombination med lekfulla banor

Hinderhoppning över långrep

Två ledare håller ett långrep mellan sig på anpassad höjd. De aktiva står två och två en bit från repet.

- De aktiva ska springa och hoppa hinder över repet. Börja med långrepet lågt och höj det efter hand. Variera hur de aktiva ska hoppa över repet. Till exempel kan de aktiva hoppa jämfota, göra harskutt eller hjula över repet.
- Låt dem sedan springa tillbaka på långsidorna och ge dem extrauppgifter på tillbakavägen.

Hoppa eller gör harskutt över bänkar



Hoppa hage i rockringar

Hoppbana för motorik och spänst

Här följer ett förslag på en hoppbana med fem olika sträckor.

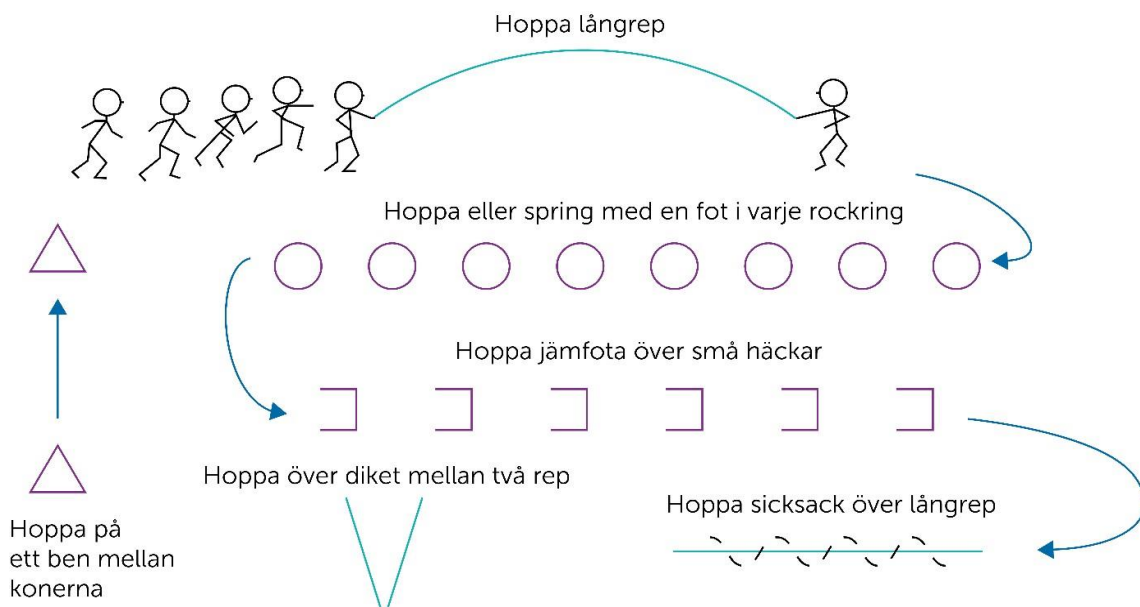
Sträcka 1: Två vevare ska veva ett långrep. De aktiva ska hoppa in efter varandra och försöka hoppa i ström.

Sträcka 2: Rockringar ska ligga på rad efter varandra med ett anpassat avstånd emellan. De aktiva ska hoppa spänsthopp på ett ben från rockring till rockring. De ska trycka ifrån med ena benet och växla mellan höger och vänster ben.

Sträcka 3: Låga häckar ska placeras på rad med kort avstånd. De aktiva ska hoppa jämfota över häckarna.

Sträcka 4: Ett långrep ska ligga på en rak linje på golvet, och några meter längre bort ska två kortare rep ligga på tvären med avstånd emellan. De aktiva ska hoppa sicksack över första repet och sedan göra ett långt hopp över de dubbla repen.

Sträcka 5: Två koner ska placeras med anpassat avstånd emellan. På tillbakavägen ska de aktiva hoppa på ett ben mellan konerna.



Tips! Du har fått se några exempel på hur banor kan byggas. De behöver inte se ut exakt så här, skapa dina egna hoppbanor med de redskap som finns tillgängliga.