

HOPPREP A

HOPPREPSSERIE

Här kommer ett förslag på en hopprepsserie som kan vara till hjälp vid skapande av en egen serie.

Denna hopprepsserie består av fyra block. Ett block består av fyra åttor (1-8).

BLOCK 1:

(1-8) - Stå med repet spänt under vänster fot, armarna ut åt sidorna.

(1-8) - Gå över repet och samla ihop för start.

(1-8) - Hoppa fyra direkta jämfotahopp, (1-4) och två hopp med dubbelstuds (5-8).

(1-8) - Upprepa fyra direkta jämfotahopp och två hopp med dubbelstuds.

BLOCK 2:

(1-8) - Gör två långsamma sidsvängar på höger sida (1-4) och sedan två på vänster sida. (1-8)
- Hoppa ett jämfotahopp med dubbelstuds (1-2), korsa (3-4), jämfotahopp (5-6) och korsa (7-8).

(1-8) - Gör en 360 graders snurr: framlängeshopp (1-2), sidsväng och vänd bakåt (3-4), baklängeshopp (5-6) och vänd framåt (7-8) i långsam takt med dubbelstuds.

(1-8) - Gör en lätt push, ner på huk (1-2), ut i planka (3-4), upp på huk (5-6) och hoppa över repet (7-8).

BLOCK 3:

(1-8) - Hoppa fyra springsteg (1-4) och sedan fyra jämfotahopp (5-8).

(1-8) - Hoppa fyra ut-ihop.

(1-8) - Upprepa fyra springsteg och fyra jämfotahopp.

(1-8) - Hoppa fyra höga knä.

BLOCK 4:

(hela blocket utförs med dubbelstuds).

(1-8) Gör sidsväng på höger sida (1-2), hopp (3-4), sidsväng vänster sida (5-6) och hopp (7-8).

(1-8) Gör sidsväng på höger sida (1-2), kors (3-4), sidsväng vänster sida (5-6) och kors (7-8).

(1-8) Stanna repet mellan benen (1-2), vänd till vevning baklänges (3-4) och hoppa två långsamma baklängeshopp (5-8).

(1-8) Hoppa två långsamma baklängeshopp (1-4), korsa armarna och stanna repet på benen (5-6), sträck armarna åt sidorna och sträck upp (7-8).