

# HOPPREP A

## LEKTIONSFÖRSLAG

### Lektion 1: Enkelrep

**Uppvärmning:** Stafettlöpning tre och tre.

**Huvudaktivitet:** Gå igenom några enkelrepstrick och träna på dem. Lär ut enkelrepsserien till musik.

**Lek:** En vevar repet - två hoppar. Vilket par i gruppen hoppar längst?

**Nedvarvning:** De aktiva jobbar två och två. En lägger sig på golvet i valfri ställning. Kompisen använder rep att följa konturerna på kroppen. När figuren är klar reser sig kompisen försiktigt upp och båda tittar på repfiguren. Byt uppgift.

### Lektion 2: Långrep

**Uppvärmning:** Hinderhoppning över långrep.

**Huvudaktivitet:** Utveckling och varianter av strömhopp i långrep.

**Lek:** Först till 60.

**Nedvarvning:** Grupperna sitter ner på rad och håller repet sträckt (som ett täcke). Rulla bakåt och dra täcket över huvudet. Sitt upp igen och sträck upp armarna över huvudet. Fäll överkroppen och nudda fötterna med repet. Upprepa några gånger. Res er upp och gör er långa.

### Lektion 3: Dubbelrep

**Uppvärmning:** Börja med att hoppa valfria hopp med enkelrep till musik, en låt. Därefter leken osynlige John.

**Huvudaktivitet:** Inläring dubbelrep. Börja med långrep och se hur många steg ni hinner. Klarar de aktiva att hoppa in och ut i dubbelrep kan ni öva valfria trick i dubbelrep.

**Lek:** Vem hoppar längst tid utan att göra fel?

**Nedvarvning:** Parvis avslutning. Alla aktiva sitter i en ring, parvis. Den ena i paret ska skriva ett peppande ord eller en kort mening, en bokstav i taget, på kompisen rygg till exempel "Du är toppen!". Byt uppgift. Ha gärna lugnande musik i bakgrunden.