

# Lektion med dubbelrep



## Uppvärmning – Spring runt och hoppa

Börja två och två med ett hopprep. Den ena står inne i hopprepet och den andra står utanför men håller i ena änden av hopprepet. Paret springer framåt och båda hjälps åt att veva repet så att den första personen kan hoppa över. Byt plats så att båda får testa att hoppa.

Bryt efter en stund och dela in deltagarna i nya grupper om tre och tre. Alla springer jämsides. De två yttersta vevor repet och den som är i mitten hoppar över repet. Byt så att alla får testa att vara i mitten.



## Huvudmoment – Dubbelrep

Börja med att öva på de första tre övningarna. Utveckla sedan övningarna efterhand.

- Slagning  
Öva slagning två och två. Mot och ifrån varandra, upp och ner. Rör er samtidigt.
- Hoppa in i dubbelrep  
Öva först på att hoppa in i ett rep. När det känns bra så lägger ni till ett andra rep och övar på att hoppa in i dubbelrep.
- Hoppa jämfota  
Hoppa in och gör ett bestämt antal enkla snabba jämfotahopp.
- Ut ihop – fram ihop  
Gör två eller fyra av varje. Testa gärna att kombinera dem.
- Hoppa runt  
Hoppa ett varv runt inne i dubbelrepet. Ett varv åt höger och sedan ett varv åt vänster, eller tvärtom.
- Springsteg  
Hoppa in i repet och börja hoppa med foten närmast repet. Öka takten efterhand.



## Avslutning – Flest i långrep

Se hur många som kan hoppa samtidigt i ett långrep! Får hela gruppen plats?