

Lektion med enkelrep



Uppvärmning – Strömhoppvarianter

Värm upp med långrep. Hoppa ensam, i par eller i grupper från olika håll. Öva på att hoppa i ström, det vill säga direkt efter varandra utan att det blir en lucka.



Huvudmoment – Enkelrep

Öva gärna på varje enskild övning en stund och bygg sedan ihop dem till ett program.

- Springsteg
Joggingsteg över repet. Växelvis höger och vänster fot.
- Höga knä
Vartannat hopp är jämfota och på vartannat hopp görs ett knälyft.
- Enkel push
Utmanande styrkeövning med rep.
- Baklänges korshopp
Hoppa baklänges och håll armarna i kors tills du hoppat över repet.
- Spindelnätet
Ett reptrick som kräver koordination med repet utan att hoppa.



Avslutning – Hoppresan

Res/hoppa runt dina kompisar med ett hopprep. Lek med de olika varianterna av hoppresan och hitta gärna på egna varianter.