

# Lektion med lång- & enkelrep



## Uppvärmning – Långrep genom båge

Börja med att springa genom bågen på långrepet. Ni kan springa en och en, i par, fyra och fyra eller fler. Testa därefter att hoppa över bågen och att kombinera springa genom och hoppa över bågen.



## Huvudmoment – Enkelrep

Öva gärna på varje enskild övning en stund och bygg sedan ihop dem till ett program. Titta gärna på de olika klippen under fliken "hopp" och låt kreativiteten flöda.

- Jämfotahopp snabb reptakt  
Mjuka hopp på främre delen av foten med rak kropp.
- Jämfotahopp långsam reptakt  
Två jämfotahopp på varje repslag.
- Baklängeshopp  
Veva hopprepet baklänges.
- Bendelning ut- ihop  
Hoppa ut och ihop med benen.
- Bendelning fram – ihop  
Hoppa fram och ihop med benen.
- Sidsväng  
Veva repet från sida till sida. Prova gärna även sidsväng med hopp.
- Korshopp  
Hoppa framlänges och håll armarna i kors tills du hoppat över repet.
- Dubbelsnurrar  
Repet vevas två varv på ett hopp.



## Avslutning – Vem hoppar längst tillsammans?

Dela in i par. Varje par ska ha ett rep. Öva en kort stund på övningen "En med en utan rep" och testa sen hur långt ni kan hoppa tillsammans.