Hopprepsskoj

BINGO

För dig/er som just har kommit igång med hopprep.
Till vissa övningar behöver du en kompis eller två.

Springa med rep	Hoppa på ett ben 	Enkel push
Hoppa 5 hopp i rad 	Hoppa & byt	Hoppa & veva baklänges 
Springa & hoppa tillsammans	Hoppa i takt med musik 	Springa under repet

Scanna QR-koderna för att se övningar i enkelrep, hopprep tillsammans eller hopprepslekar. Kryssa i rutan när du/ni klarat en övning.

HOPPREPSSKOJ SVENSK GYMNASTIK