

KÄMPAHOPPET

Bilda lag bestående av 4-5 personer (bra om det är samma antal i varje lag).

GREN 1: HASTIGHET

Utför följande hopp (se film på hopprepsskoj.se):

- Jämfotahopp
- Korshopp
- Springsteg
- Dubbelsnurrar

Varje person i laget väljer ett sätt att hoppa på och gör det i 30 s. Hur många hopp klarar ni under den tiden? Slå ihop lagets hopp.

Om ni vill ni tävla: laget med flest hopp vinner grenen.



GREN 2: LÅNGREP

- Två i laget vevar ett långrep medan resten turas om att hoppa 5 hopp var.
- När ni har hoppat 30 hopp var byter ni uppgift (se film på hopprepsskoj.se). Hur lång tid tar det att hoppa 60 hopp var?
- Sätt er ner för att visa att ni är klara!

Om ni vill ni tävla: laget som är klara först vinner grenen.

GREN 3: FREESTYLE

Alla i laget utför en freestyle (en koreografi) enligt följande:

- Välj några övningar bland enkelrepsutmaningarna (se filmer på hopprepsskoj.se).
- Upprepa varje övning ca 4 gånger
- Öva på att hoppa i takt med varandra

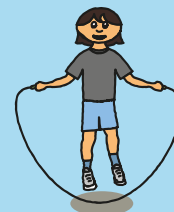
Laget skapar en enkel koreografi med hjälp av enkelrepsutmaningarna eller egna påhittade hopp. Var kreativa, använd gärna musik och ha kul! Alternativt så har ni sista grenen freestyle som en hopprepssupervisning.

Om ni vill tävla: Utse en eller flera domare som bedömer freestilen efter kreativitet och väljer ett vinnande lag i grenen.

AVSLUT

Använd grenarna var för sig eller slå ihop till en trekamp.

Om ni vill tävla: det laget med flest grenvinster vinner Kämpahoppet.



HOPPREPSSKOJ