

# Mån

# Tis

# Ons

# Tor

# Fre

## Hopprepsskoj vecka 1, 13-17 maj

- Kom igång med hopprep
- Stilla... hoppa!
- Dubbelsnurrar

FRITIDSCHEMENS DAG

- Hopprepsskull - med uppgifter
- Spänstiga banan

- Enkel & svår frog
- Häxa, blåbär, blomma, häst
- Springa & hoppa tillsammans

- Gatan
- Jämfotahopp & springsteg
- Hoppa & byt

- Hopprepsskull med tagare & räddare
- Enkel push
- Fyll repet

## Hopprepsskoj vecka 2, 20-24 maj

- Ut-ihop, fram-ihop, sidsväng-hopp
- Springa med rep
- Hoppa två i ett enkelrep

- Stafettlöpning
- Strömhopp i långrep
- Hoppa & veva tillsammans

- Korshopp bakom ryggen
- Spring under repet
- Skoj med hopprep i ring

- 1,2,3,4, ut!
- Linjeutmaning
- Baklängeshopp sidsväng-hopp/kors

HOPPETS DAG

- Kämpahoppet
- Vi avslutar Hopprepsskoj genom att alla hoppar samtidigt kl **13:40**

# HOPPREPSSKOJ



Hopprepssövningar

Kom igång med hoppandet - inspireras av detta tvåveckorsschema! Här ser du förslag på hopprepssövningar varje dag under perioden för Hopprepsskoj. Kika på schemat och leta sedan reda på filmer och instruktioner till dagens övningar på webben. Du kommer lättast dit genom att scanna QR-koden här till vänster.

 SVENSK  
GYMNASTIK