Hoppreps-ramsor

Nalle Puh

Den som hoppar skall göra som i ramsan:

Nalle Puh, hoppa in, just just nu!
Nalle Puh, vänd dig om, just just nu!
Nalle Puh, vänd tillbaks, just just nu!
Nalle Puh, klappa händer, just just nu!
Nalle Puh, hoppa blixt, just just nu!
(hoppa med endast en studs per varv)
Nalle Puh, räkna till sju, just just nu!
Nalle Puh, hoppa enben, just just nu!
Nalle Puh, hoppa ut, just just nu!

Man kan förstås också hitta på egna förklaringar av olika svårighetsgrad som Nalle Puh skall göra medan han hoppar.

Lillan, kom in

En hoppar med litet hopprep, den andra står utanför.

Lillan kom in!
Varför då?
Vi ska äta mat!
Vad då?
Köttbullar och mos!
Hur många köttbullar får jag?
Det får du se när du kommer in.

Den andra hoppar in, och båda hoppar och räknar samtidigt tills någon fastnar.

Putte Kock

Putte, Putte Kock tippade
ett, kryss, två,
ett, kryss, två.

Man hoppar vanligt tills man kommer till ett, kryss, två. På ett hoppar man på ett ben. På kryss med korsade ben. och på två jämfota.

ABC

Här rabblar ni alfabetet i takt med att något barn hoppar. När barnet hoppar fel eller missar ett hopp stannar ni upp och väljer den sista bokstaven. Slutade hoppandet på t.ex. F, fortsätter hoppandet till följande ramsa:

Min man heter FREDRIK
(eller: fru heter FREJA)
Själv heter jag FILIPPA
(eller: heter jag FABIAN)
Vi bor på FILIPPINERNA
Där vi på torget säljer FRUKTER

Man väljer alltså namn, land och något att sälja, som börjar på den bokstav man stannade att hoppa på.

Bondtolvan

1. Hoppa in, hoppa ett hopp och sedan ut.
2. Hoppa in, hoppa två ballonghopp (när repet vevas så det inte snuddar marken) och hoppa ut.
3. Hoppa in, hoppa tre hopp i vagga och sedan ut.
4. Hoppa in, hoppa fyra hopp i elefantgång (när repet slås extra sakta med endast ett jämfotahopp på varje varv) och ut.
5. Hoppa fem hopp i blixt (enkla snabba jämfotahopp).
6. Hoppa två hopp, huka sedan för två repslag över huvudet, hoppa sedan två vanlig hopp igen.
7. Hoppa sju hopp och snurra ett halvt varv på varje.
8. Hoppa åtta hopp och klappa i marken vid varje.
9. Hoppa in motsols, hoppa nio hopp och hoppa sedan ut motsols.
10. Hoppa tio hopp i blixt.
11. Hoppa vaggan elva gånger fram och tillbaka.
12. Hoppa in motsols. Hoppa sex hopp, veva repet åt andra hållet i sex hopp, hoppa ut igen.

HOPPREPSSKOJ

SVENSK GYMNASTIK

Källor: https://lekar.folkhalsan.fi/spraklekar/hopprepsramsor // https://www.sagokistan.se/hopprepsramsor.htm