



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Leg og bevægelse

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

2 stk. Buetov (ca. 6 m).

ANTAL:

3 el. flere

VARIGHED:

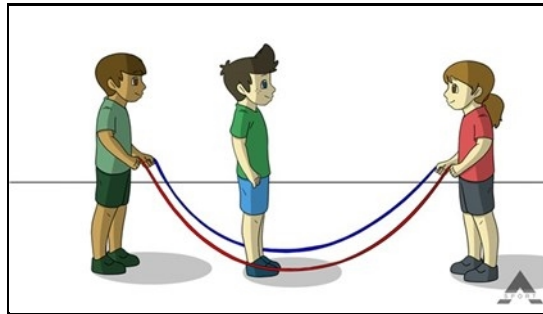
Fra 10 minutter

Double Dutch:

Double Dutch/Sjipning eller Rope Skipping er for alle fra cirka 5 til 7 år og op. Nøjagtig som når der sjippes i frikvarterne handler Double Dutch/Rope Skipping om at være aktiv på en sjov måde. Der kan sjippes med et eller flere tove, med korte og lange og der er både individuelle- og holdøvelser. I denne video har vi kun fokus på Double Dutch. Se animationen et par gange, så du fanger de små finesser. Magter børnene ikke at svinge og hoppe på samme tid er det enkelt og nemt at træne og lære mindre komplekse hop og sving som forøvelser. Fx kan man nøjes med at svinge frem og tilbage før der er bue på svingene. Nogle kender en leg, hvor man bruger elektriker-rør før man bruger tove, det gør det noget nemmere at navigere når fod-øje koordinationen skal rette ind efter tov/rør fra begge sider på samme tid. I double dutch er det oplagt at starte inde i tovene og time hop ved to tove.

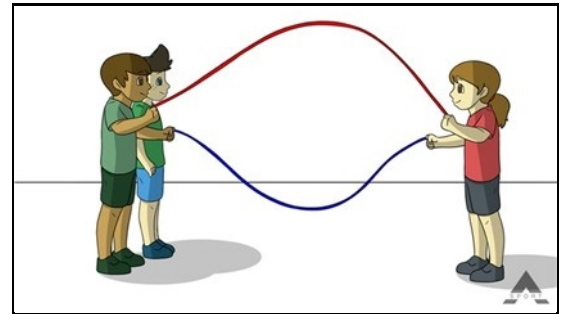
Formål: At styrke samarbejde, teambuilding og god koordinationsstræning.

SÅDAN GØR DU:



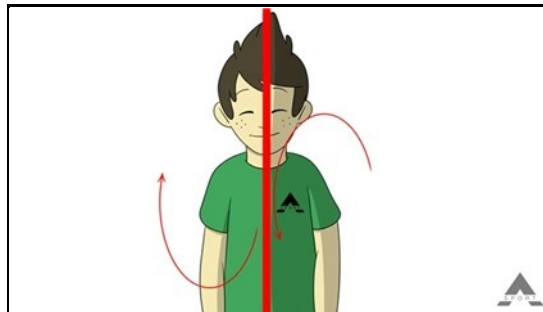
Rekvisit

I skal bruge to lange reb og være mindst tre deltagere.



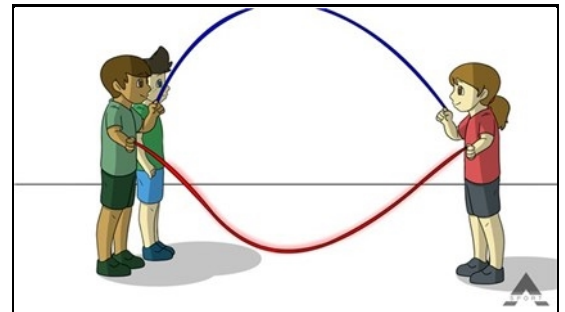
De to 'svingere'

I starter med at svinge rebene uden der er en, der hopper. Tænk på at, der er en væg, der går lodret igennem midten af din krop. Dine hænder må ikke krydse væggen.



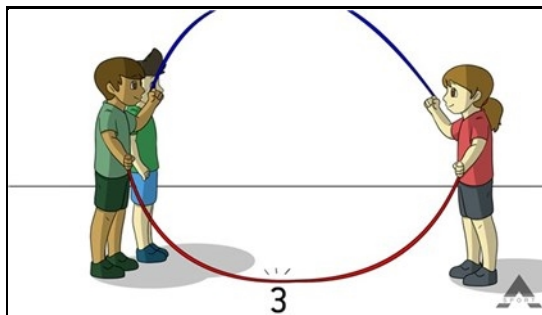
Rytme i armene

Sving armene imod hinanden, og sørg for at lave en stor cirkel med armene. Højre arm kører mod uret. Venstre arm kører med uret. Sørg for at have en god jævn rytme, så er det nemmere for den, der skal hoppe.



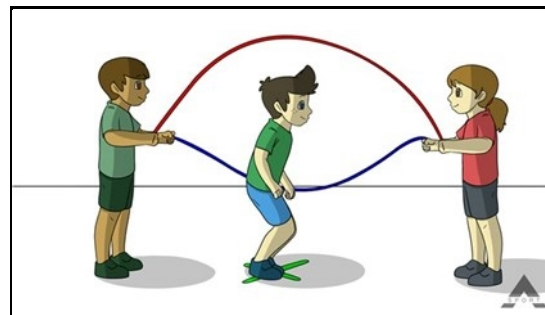
Hoppe ind

Når man skal hoppe ind ude fra, koordinerer og retter man ind efter det reb, der er længst væk fra en selv.



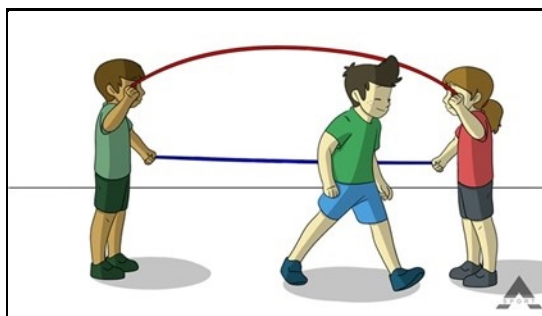
Taktik

Stå tæt på 'svingerens' skulder. Når netop dette reb er i jorden, hopper man ind. Tæl evt. hver gang det rører jorden.



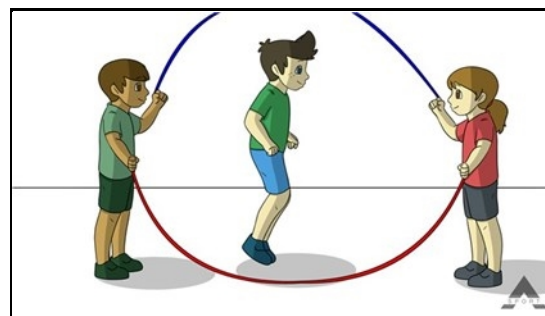
Sæt kryds

Sørg for at komme helt ind til midten af rebene, når der skal hoppes. Sæt eventuelt et kryds på gulvet. Hopperen tager et stort skridt ind under det reb, der er tættest på og foretager et hop for at komme rigtigt i gang.



Ud igen...

Når det reb, på den side man vil hoppe ud, er oppe, kan man løbe ud. Sørg for at løbe tæt på den modsatte 'svingers' skulder igen.



Kun fantasien sætter grænser

Hvilke slags hop I udfører er afhængig af jeres gode fantasi - fx kan man hoppe med samlede ben, henholdsvis på venstre eller højre ben, skihop, krydsede ben, hoppe rundt o.s.v. - God fornøjelse!