

Rope skipping

Ohje sisältää rope skipping-harjoituksia ryhmässä.

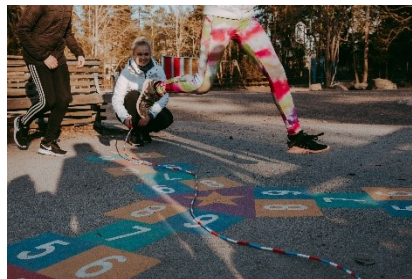


1) Hyppy narun yli



- naru paikoillaan
- hyppijät kiertävät pyörittäjät kahdeksikkoo juosten
- narua nostamalla lisähaastetta

2) Käärme



- pyörittäjät tekevät aaltoja maata pitkin

3) Kahdeksikko läpijuoksulla



- läpijuoksu oikean puolen sisäänmenolla, ristiin ulos
- pyörittäjän kierto ja sama toiselta puolelta
- ylävitonen pyörittäjälle ohjaa juoksun suuntaa

4) Kahdeksikko hypyllä



- oikealta puolelta sisäänmeno, hyppy/hyppyjä ja ulos ristiin
- sama toiselta puolelta
- seuraava hyppijä sisään joko heti tai välipyöritysten jälkeen

5) Monta hyppijää kerralla



- hyppijät etenevät jokaisella hypyllä tehden tilaa taakseen seuraavalle hyppijälle
- pyörittäjät auttavat tarvittaessa pyörittäen alapyöräytyksen lähempänä maata

6) Maapallo



- pyörittäjät kiertävät hyppijöitä myötä- tai vastapäivään

7) Sisäänmeno väärältä puolelta



- hyppijä lähtee liikkeelle, kun naru ohittaa hyppijän nenän
- tämän osaaminen edellytyksenä Double Dutchiin siirtymiselle

8) Double Dutch



- tasainen rytmi
- pyörittäjien rooli tärkeä
- sisäänmeno hyppääjän puoleisen narun mukaan
- pariton määrä hyppyjä -> ulos ristiin
- parillinen määrä hyppyjä -> ulos samalta puolelta



Katso video!

Temppusankarit on Suomen Voimisteluliiton ja Koululiikuntaliiton yhteistyössä tuottama maksuton kokonaisuus, joka sisältää vinkkejä erilaisten voimisteluliikkeiden liikekehittelyihin sekä vaihtoehtoja opetuksen eriyttämiseen.
Ohjeen kuvat: Milla Vahtila