



# Rope skipping

**Målgruppe:** 5.-6. klasse.  
**Forløbets varighed:** 2 moduler (af ca. 1,5 timer).

**Formål:**

*Samarbejde og ansvar:*

- Efter 5. kl. Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.
- Efter 7. kl. Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.

*Kropsbasis:*

- Efter 5. kl. Eleven kan anvende balance og kropsspænding.
- Efter 7. kl. Eleven kan anvende kropsbevidsthed bevægelser.

Modul	Beskrivelse	Praktisk
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle elever "varmer op" ved at sjippe, som de har lyst i deres eget tov (alm hop, hop med løb, hurtig/langsom sving mm)</li><li>• Eleverne går sammen to og to, hvor de på skift viser en sjiippe-øvelse, som begge udfører. De kan udfordre hinanden på øvelserne, men samtidig guide og hjælpe hinanden.</li><li>• Lad eleverne forsøge om de parvis kan lykkedes med at sjiippe i takt (i forskellige tempi, på forskellige måder mm).</li><li>• Eleverne går sammen i 6-mandsgrupper og stiller op i en række efter hinanden. Rækken bevæger sig frem i løb og forrest elev bestemmer, hvilken måde der hoppes, svinges og løbes på. Eleverne skrifter, så alle når at være forrest.</li><li>• Hver elev i 6-mandsgruppen laver en sjiippe-øvelse, som vises for de andre. Det skal være en simpel og kort øvelse. Når alle har vist deres øvelse, sætter gruppen alle øvelserne sammen til en sjiippe-sekvens, som de øver, så alle kan udføre den.</li><li>• Klassen deles i to store grupper. Grupperne stiller op i to rækker og gør klar til at sjiippe og løbe i forskellige formationer (se bilag 1)</li></ul>	<p>Hver elev skal have et sjiippetov.</p> <p><b>HUSK</b> at minde eleverne om, at de ikke må komme tættere end 2 meter, når de laver øvelser sammen.</p> <p>Bilag 1 (formationer).</p>

2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle elever "varmer op" ved at sjippe, som de har lyst i deres eget tov (alm hop, hop med løb, hurtig/langsom sving mm)</li> <li>• Eleverne går sammen to og to, hvor de på skift viser en sjippe-øvelse, som begge udfører. De kan udfordre hinanden på øvelserne, men samtidig guide og hjælp hinanden.</li> <li>• Hele klassen repeterer og gennemfører de to sidste formations-øvelser fra sidste gang.</li> <li>• Inddel eleverne i 8-10 mandsgrupper og lad eleverne konstruere og skabe nye formationer som de øver og i gruppen sætter sammen.</li> <li>• Eleverne viser på skift deres formationssekvens for de øvrige grupper.</li> </ul>	<p>Hver elev skal have et sjippetov.</p> <p><b>HUSK</b> at minde eleverne om, at de ikke må komme tættere end 2 meter, når de laver øvelser sammen.</p>
---	--	---

**OBS:**

Hos [Gym Danmark](#) findes yderligere øvelser (video) til træning af forskellige grundøvelser i Rope Skipping. Lad disse øvelser være inspiration og supplement til dette Rope Skipping-forløb.

God fornøjelse!