



HOPPE TAU

Fysak med hoppetau eller slengtau får både opp pulsen, styrker kondisjonen og forbedrer koordinasjonen.

► **UTSTYR:**

Hoppetau og/eller slengtau

► **PASSER FOR:**

Alle elever på alle trinn



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



GJENNOMFØRING

ORGANISERING

Slengtau

Vi kan hoppe flere sammen i et større slengtau - mens vi sier ulike vers, rim eller hoppetauregler. Vi kan hoppe på ett og to bein, vi kan snurre, ta i bakken, hoppe to og to, bytte partner, og mye annet. For eksempel slik:

To barn/voksne slenger slengtauet mens en deltaker hopper inn i tauet, de andre står i kø på linje bak "slengerne".

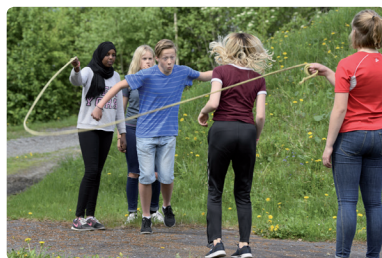
Den enkleste hoppetauleken med slengtau er kanskje den vi teller til ti. Alle stiller seg på rekke, og hopper etter tur. Første mål er å løpe gjennom slengtauene uten å hoppe over tauet og uten å stoppe tauet. Så løper man inn og hopper én gang over tauet for så å løpe ut igjen, deretter gjør man to hopp, og tre hopp, osv. til ti. Så hopper man inn fra den andre siden, der den nye køen starter.

Individuelt

Elevene får hvert sitt hoppetau. Elevene varmer opp med å hoppe dobbelhopp, dvs. to hopp for hver gang man hopper over tauet.

Etter det kan man legge inn forskjellige øvelser:

- Hoppetau med samlede bein. Kjør høyt tempo.
- Løp på stedet. Løp som om du var på joggetur mens du svinger hoppetauet.
- Hoppetau med ett bein.
- Hoppetau med bakspark. Spark beina vekselvis mot baken mellom hvert hopp.
- Hoppetau med høye kneløft. Løft beina vekselvis, slik at låret kommer i vannrett posisjon hver gang.



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net