



Långhopprep

RAMSOR OCH LEKAR

Långhopprep – årets gåva i Rörelsekvarten

För långhopprep behövs ett rep som är minst cirka 4 meter långt. Repet vevas av två personer medan de andra hoppar. Här kommer idéer på olika övningar, lekar och ramsor som passar att göra med långhopprevet.

Hopperepsramsor

Ramsor som ger eleverna övning i aktuella teman i skolan, går bra att utveckla dem och göra dem på olika språk:

■ ABC-ramsor

Hoppa in och börja rabbla alfabetet. När du missar, stannar du på den bokstaven. Nästa person fortsätter från den bokstaven.

■ Färger

Hoppa in och börja rabbla färger. När du missar, stannar du på den färgen. Nästa person fortsätter från den färgen.

■ Månaderna

Hoppa in och börja rabbla månaderna. När du missar, stannar du på den månaden. Nästa person fortsätter från den månaden.

■ Siffror

Hoppa in och börja räkna. När du missar, stannar du på den siffran. Nästa person fortsätter från den siffran.

■ Djur

Hoppa in och börja rabbla djur. När du missar, stannar du på det djuret. Nästa person fortsätter från det djuret.

■ 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 blix, 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!

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

■ ABC

Här rabblar ni alfabetet i takt med att någon hoppar. När du 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

Ni väljer alltså namn, land och något att sälja, som börjar på den bokstav ni stannade vid.

■ Älskar du mig?

Den här leken börjar med att ni rabblar alfabetet i takt med hoppandet. När du missar ett hopp så att repet fastnar väljer ni bokstaven hopparen blev på. Om hoppandet slutade på t.ex. bokstaven G, väljer den som hoppade ett namn på G, t.ex. Gabriel. Så fortsätter hoppandet enligt följande ramsa:

Gabriel, Gabriel älskar du mig?

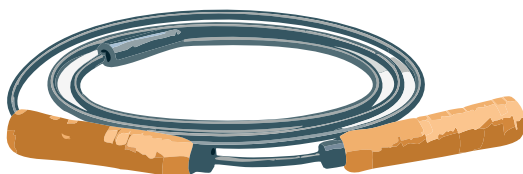
Svara ärligt jo eller nej?

Jo, nej, jo, nej ...

När den som hoppar missar nästa gång får ni reda på svaret!

Om ni så vill kan leken fortsätta:

Om svaret blir ja hittar ni på tre olika förslag till klädsel på bröllopet, t.ex. brudklänning, baddräkt, naken och fortsätter medan ni i takt med hoppandet upprepar de tre förslagen tills den hoppande missar hoppet (och klädseln avgörs). Nu fortsätter hoppandet enligt samma mönster så att ni efter klädseln hittar på skorna åt båda, vad ringen är gjord av, vad kommande barn ska heta o.s.v. Kom tillsammans på hopparens fortsatta öden så länge det känns roligt.

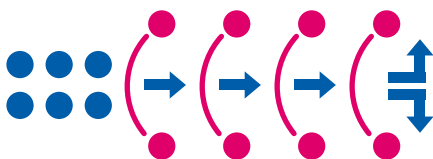


Långrep-övningar:

1. Vevarna håller repet stilla på en överenskommen höjd och hopparna springer i en åtta och hoppar över repet. Rephöjden kan gradvis höjas.
2. Vevarna gör ormar (horisontellt).
3. Vevarna gör vågor (vertikalt).
4. Vevarna vevar och hopparna gör genomlöpningar – försök springa genom repet utan att röra det. Öva på att gå in och ut ur repet från olika punkter - det är lättare att gå in och ut nära vevarna.
5. Öva på att gå in från ”fel” sida.
6. Två eller fler hoppare hoppar samtidigt.
7. En hoppare hoppar inuti repet medan vevarna rör sig i en cirkel: ”jordklotet”.
8. Dubbelhopprep. Vevarna har två långhopprep som vevas samtidigt åt olika håll. Veva repet runt utifrån övrevägen in mot mitten.
Utmaning: Hoppa inuti dubbelhopprepet med ett kort hopprep.

■ Gatan

Fyra par vevar hopprep och bildar en gata. Alla vevar repen i samma riktning. De andra går framåt i par längs gatan. Efter sista hoppet återvänder hopparna till kön från olika sidor av gatan. Gatan kan antingen springas igenom eller hoppas igenom. Gatan kan också hoppas fram och tillbaka, då måste hopparna hoppa in i repet från båda riktningarna.

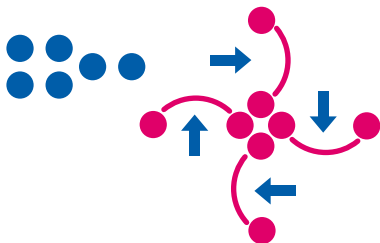


■ Pyramiden

Utförs antingen med ett rep eller i ”Gatan”-lekstil. De som står i kön bildar pyramider med 6 personer; först en, sedan två bredvid varandra, sedan tre och sedan börjar mönstret om igen.

■ Karusellen

Fyra par vevar repen så att de som vevar i innercirkeln nästan står rygg mot rygg. I yttre cirkeln bildas praktiskt taget en cirkel. I föregående mönster går hopparna rakt fram, i karusellen hoppar hopparna i en cirkel. Karusellen kan göras antingen genom att springa eller hoppa, i par eller ensam.



■ Musens svans

En vevar repet lågt och de andra hoppar över repet varje gång det kommer till deras plats. Vevaren kan ibland ändra repetes höjd.

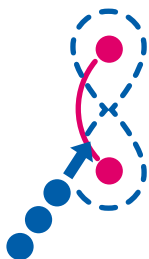
■ Tio

Gör dessa i ordning, hur långt kommer du innan du missar ett hopp?

- 0 = spring igenom
- 1 = gå till mitten och fånga repet mellan benen
- 2 = hoppa två gånger med ögonen stängda
- 3 = hoppa två hopp och på det tredje fånga repet under fotsulan
- 4 = hoppa fyra gånger, vänd dig i en annan riktning vid varje hopp
- 5 = hoppa fem hopp med benen i kors
- 6 = hoppa sex hopp på ett ben
- 7 = hoppa sju hopp och klappa samtidigt händerna
- 8 = hoppa åtta hopp och vänd dig växelvis mot båda vevarna
- 9 = hoppa tre hopp, gå ut i tre hopp, hoppa tre hopp till och gå ut
- 10 = hoppa ett hopp, spring runt den ena vevaren med ett varv, hoppa ett hopp igen och spring runt vevaren, totalt tio gånger

■ Hoppa i en åtta

Vevarna står och vevar och de övriga ställer sig på kö bredvid den ena vevaren. Därifrån hoppar de turvis in och hoppar ett hopp och därefter ut till andra sidan. Nästa hoppar in och hoppar likadant. De som har hoppat ställer sig på kö bredvid den andra vevaren vart efter de har hoppat. Då alla har hoppat börjar det om från början och den som är först i kö vid den andra vevaren hoppar in igen. Då rör sig hopparna som i en åtta runt vevarna och hoppar in och korsar hopprepet turvis från varje sida. Går det bra går det att utveckla så det kommer in en hoppare från varje sida nästan samtidigt. Ni kan också hoppa åttan så att den första hopparen hoppar fyra hopp medan hen hela tiden rör sig lite framåt. När hen har hoppat två gånger kommer nästa hoppare redan in för att hoppa. Den första hopparen går ut efter fyra hopp, och då går nästa i kön in för att hoppa.



■ Färger

Ena vevaren väljer en färg men avslöjar inte sitt val. Hopparen går in och gissar färger vid varje hopp. När hopparen gissar rätt färg byter de plats med vevaren. Variation: Ni kan använda nästan vad som helst för att gissa, som alfabetet, mat, länder eller till och med lag.

■ Plask

Varje hoppare har en mugg med vatten i handen. Hopparna turas om att hoppa ett förutbestämt antal hopp eller under en ramsa. Vinnaren är den som har mest vatten kvar i muggen efter hoppundan.

