**Motorisk FUNtasi**

**Dansk Skoleidræt, Vejen**

**Ropeskipping**

**Hvorfor perletove?**

* Har den fordel, at de har en god tyngde, der gør det nemmere at svinge tovene
* Tyngden gør det lettere for svingerne at hjælpe hopperne ved at bremse tovet en smule, hvis hopperen skifter rytme
* Hvis hopperen rammer tovet, kan man grundet tyngden ofte fortsætte alligevel
* Nemt at høre om/når tovet rammer jorden. Effektivt, til når vi bruger flere tove

**Hvorfor ropeskipping?**

* God koordinationstræning
* Sjov og social aktivitet. Kan både gøres individuel (single tov) eller social/inkluderende
* Alsidig træning, der sikrer mulighed for at alle lykkes
* Et anderledes/nyt syn på kropsbasis, såsom fx kropsspænding

**Fokuspunkter når du hopper:**

* Vær tæt på svingeren
* Hop ind, når tovet nærmest dig har rørt jorden
* Du behøver ikke hoppe højt
* Øv både at komme ind forfra (åbne side) og bagfra (lukkede side)
* Kig kun på et enkelt tov - kig på det tov der er tættest på dig

**Opbygning:**

Enkelt tov:

* Hop ind forfra og bagfra
* Flere personer samme tid
* Udfordringer (hænder på jorden, sprællemand, drej rundt)
* Hop ind i tovet som svinger

Side by side:

* To tove er i gang. 4 personer svinger
* Tovene svinges samme vej i samme rytme, ved siden af hinanden
* Kig på det tov, du skal hoppe videre til

Paraply:

* To tove er i gang. 4 personer svinger
* Tovene skal ligge som kryds. Sving samme retning med begge tove
* Hopperen stiller sig ved en af svingerne. Fokusér kun på det tov.
* Hop ind i midten af alle fire tove. Hop ud midt for på modsatte side.

Række til samlet:

* To tove er i gang. 4 personer svinger
* Stil jer i forlængelse af hinanden.
* De to midterste personer stiller sig skulder ved skulder, med ansigtet ind mod sit eget tov.
* De to midterste personer tager et stort skridt tilbage, samtidig med, at de yderste svingere følger med ind. De midterste personer hopper nu i hinanden tove, samtidig med at de svinger

Muligheder med ”række til samlet”

* Tilbage til start position
* Videre igennem, så man ender side om side og derfra kan trække sig fra hinanden og lave ”side by side”. Køre videre fra ”side by side” til paraply, uden at tovet går i stå.

Double dutch:

* To tove er i gang. To personer svinger
* Hopper: Her benytter du siden ”bagfra”, for at komme ind i tovet. Hold øje med det tov der er nærmest dig. Når det rammer jorden, hopper du ind. Sørg for at søge tæt mod den anden svinger, når du skal ud.

**Hjemmesider, man kan købe tovene på:**

* Perletove: <http://grst.dk/>
	+ Et sæt perletove koster 300 kr + forsendelse.
* Single tovene: <https://kathrineberg.dk/>