

Rope skipping -harjoitteita

1. Hyppynaru maassa

▪ Nuorallatanssija

- Tasapainoilu narun päällä
 - Kävelen eteenpäin, taaksepäin ja sivuttain
 - Varpaillaan
 - Jalat peräkkäin
 - Silmät kiinni / katse ylöspäin käännettynä
- Hyppy maassa olevan narun yli
 - Eteen ja taakse
 - Sivuttain (kylki kohti narua)

▪ Kastemadot

- Marssi / juoksu / hyppy / pomput narujen (kastematojen) yli

▪ Vesilätäkkö → muodosta omasta hyppynarusta ympyrä maahan

- Marssi vesilätäkkön ympärillä ja sisällä
- Hyppy lätäkköön
 - tee isoja ja pieniä roiskeita
- Jalat pysyvät lätäkkön sisällä ja matkustetaan käsillä lätäkkön ympäri
- Kädet pysyvät lätäkkön sisällä ja matkustetaan jaloilla lätäkkön ympäri

2. Koiran ulkoilutus

- Vedetään narua toisesta kahvasta ja ulkoilutetaan koira
 - Kävely eteen, taakse ja sivuttain
 - Muut erilaiset liikkumistyylit

3. Onkiminen

- Otetaan narun toisesta kahvasta kiinni ja nykäistään narua → koitetaan saada vapaalla kädellä narusta kiinni.
 - Variaatioina: mitä pidemmältä narun toisesta päästä koitat saada kiinni, sitä haastavampaa / mitä lähempää narua pitävää kättä koitat saada kiinni, sitä helpompaa.



4. Ruuan valmistus

- Kalakeitto
 - Ota molemmat narun kahvat yhteen käteen
 - Tehdään narulla isoa ympyrää ”hämmentäen keittoa”
- Lettu
 - Tehdään narusta pieni mytty käsiin
 - Heitetään narua ilmaan ja otetaan kiinni, koitetaan saada naru pyörähtämään ”letun kääntö pannulla”
- Kerma
 - Ota molemmat narun kahvat yhteen käteen
 - Pyöritetään narua vauhdikkaasti ja ”vispataan kermaa”

5. Helikopteri

- Ota molemmat narun kahvat yhteen käteen
- Pyöritä narua pänpäällä niin kuin ”helikopterin propelli”
- Pyörittämällä propellia nopeasti saat narusta ”propellin äänen”
- Mene kyykkyy ja aloita propellin pyörytys. Nouse ylös → helikopteri nousee

6. Muut pyörittelyt

- Kipsikäsi
 - Ota narun kahvoista kiinni
 - Vie toinen käsi suoraksi sivulle ja toinen käsi suorana olevan käden kainalolle
 - Pyöritä naru suorana olevan käden ympäri ”kipsiksi”
- Karuselli
 - Ota narun kahvoista kiinni
 - Vie toinen käsi suoraksi ylös ja toinen mahan päälle
 - Pyöritä naru vartalon ympärille
- Pesukone
 - Laitan naru kaksin kerroin ja ota narun molemmista päistä kiinni
 - Pyöritä narua mahan edessä niin, että ”pesukoneen rumpu” pyörii

7. Hyppäämisen harjoittelu

- Sivukeinu
 - Ota narun kahvoista kiinni
 - Tee narulla keinuliikettä kyljen vierellä. Muista myös toinen kylki!
- Sivupyöritys
 - Ota molemmat narun kahvat yhteen käteen
 - Pyöritä naru kyljen vierellä (sivupropelli)
 - Kun pyöritys sujuu, lisää mukaan hyppy
- Naruhypy variaatiot
 - Ota narun kahvoista kiinni ja vie naru selkäsi taakse. Pyöräytä naru eteesi varpaiden eteen. Nosta ensin varpaat ja sitten kantapäät, niin että naru on taas selkäsi takana. Voit myös astua tai hypätä narun yli.
- Naruhypyt
 - Eteenpäin
 - Taaksepäin
 - Välihypyllä
 - Nopeasti

Muista harjoitella liikkeitä molemmilla käsillä ja molemmilla puolilla 😊

Katso lisää hyppyideoita sekä hyppynaruleikkejä ja -temppeja Voimisteluliiton Rope skipping -materiaaleista <https://www.voimisteluklubi.fi/rope-skipping>

