

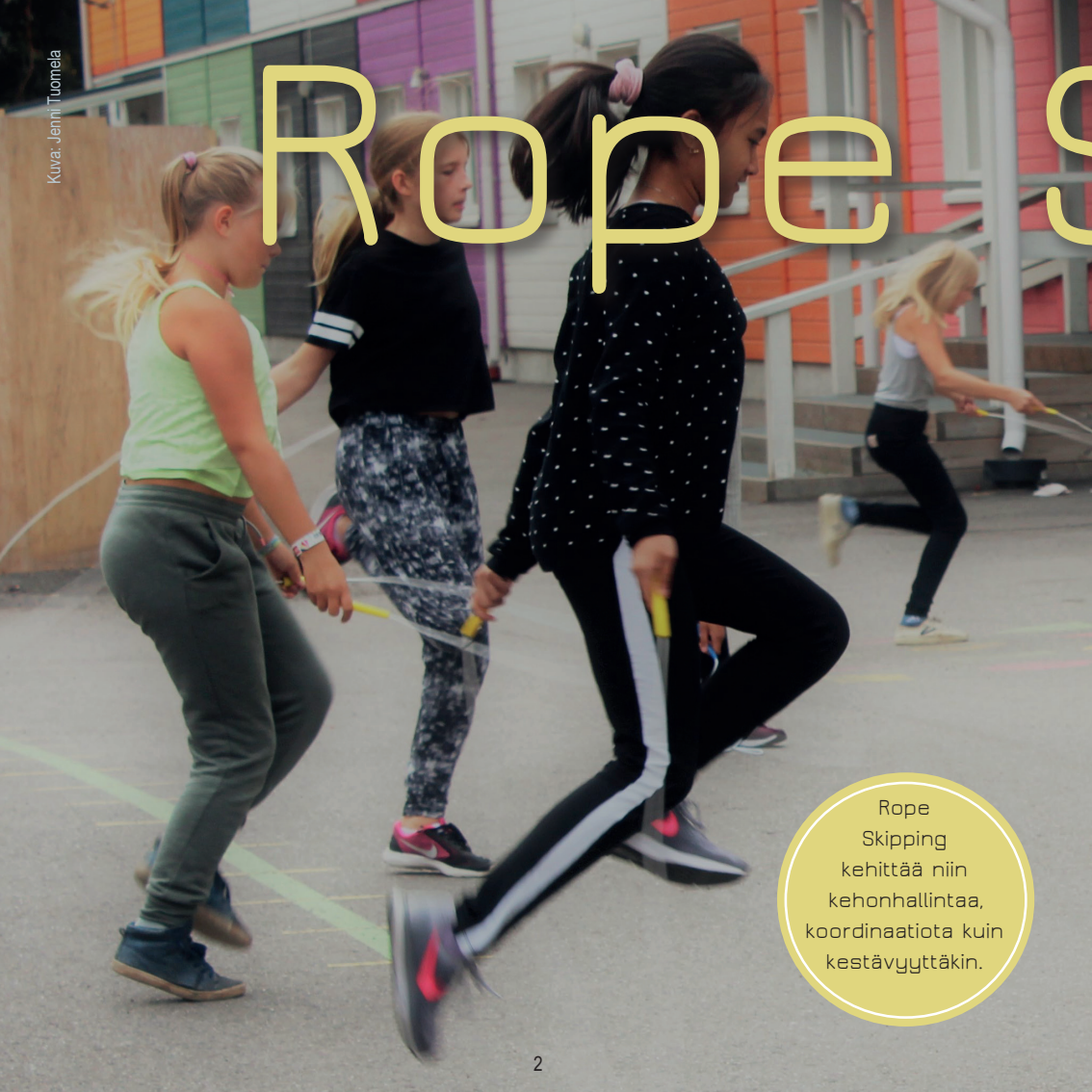


SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

ROPE SKIPPING

Vinkkejä
leikkeihin ja temppuihin

Rope Skipping



Rope Skipping kehittää niin kehonhallintaa, koordinaatiota kuin kestävyyttäkin.

eli naruhyppely on hauskaa ja tehokasta liikuntaa, mikä sopii niin vasta-alkajille kuin jo enemmän hyppineillekin. Naruhyppely on mahdollista sekä yksin (Single Rope) että isommallakin porukalla (Long Rope). Lisähaastetta porukalla hyppimiseen saa kahdella pitkällä narulla (Double Dutch).

Narulla voi hypellä lukemattomilla eri tavoilla. Tavallisimpia ovat tasahyppy, joissa jokaisen hypyn jälkeen tulee pieni välihyppy. Tasahyppyjä voi toki tehdä myös ilman välihyppyä. Askellushyppyssä jalat osuvat maahan vuorotellen. Hyppyjä voi harjoitella esimerkiksi tavuttamalla nimeään tai loruttelemalla. Erilaisia naruhyppelyleikkejä ja pelejä on lukemattomia ja uusien keksimisessä on vain mielikuvitus rajana. Rope Skipping vaatii kohtuullisen tasaisen alustan, mutta onnistuu niin sisällä kuin ulkonakin.

Rope Skipping on monipuolista liikunta ja sen avulla voi harjoittaa kestävyyttä, lihasvoimaa, kehonhallintaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Se on ennen kaikkea hauskaa ja sitä voi harrastaa niin sisällä liikuntasalissa kuin ulkona koulun tai kodin pihassa, kentällä ja puistossa.

Lataa QR-koodi puhelimeesi ja katso mitä Rope Skipping näyttää!



Single Rope

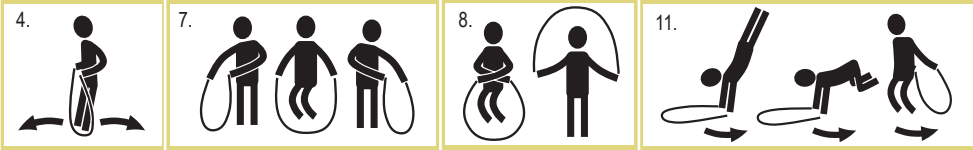
Single Rope narun pituus on hyvä, kun seisot narun keskiosan päällä ja kahvaosat ylettyvät kainaloihin. Jos narua on tarpeen lyhentää, tee kahvan lähelle muutama solmu. Narua pyöritetään ranteilla. Hyppyjä voi kokeilla ensin ilman narua, sitten pyörittämällä narua sivussa sekä hyppimällä samaan aikaan ja lopulta narun yli hyppimällä.

Single Rope -harjoitteita

1. Aallot – heiluta narua edestakaisin ja hyppää yli
2. Perushyppy ilman välihyppyä ja välihydyn kanssa
3. Hyppy sivulta sivulle (Slalom)
4. Hyppy edestä taakse (Kello/Bell)
5. Haarahyppy (Side straddle)
6. Hiihtäjä (Forward straddle)
7. Sivuheilautus ja hyppy (Side swing)

8. Hyppy ristiin auki (Criss-cross)
9. Tuplahyppy - naru alittaa jalat kaksi kertaa yhden hypyn aikana
10. Speed steps - naru alittaa jalat vuorotellen aivan kuin juoksisit narun sisällä paikallaan - nopeat hypyt onnistuvat helpommin lyhyemmällä narulla
11. Sammakko (Frog) - helpota liikettä jäämällä punnerrusasettoon käsilläseisoonan sijasta

Katso Single Rope liikkeitä videolta!



Single Rope -leikkejä

Hiirenhäntä yksin

Solmi hyppynaru toisesta päästä nilkan ympärille ja pyöritä narua jalalla hypäen sen yli. Voit kokeilla myös juosta eri suuntiin samalla kun hypit. Laske kuinka monta hyppyä saat ilman stiplua. Voit myös kokeilla lisätä pyöritysvauhtia niin nopeaksi kuin saat, ja laskea kuinka monta hyppyä saat puolen minuutin aikana.

Tätä voit kokeilla myös silmät kiinni.



Hyppynaruviestit

Jokaisella leikkijällä on oma hyppynaru ja leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet etenevät sukkuviestin tapaan etukäteen sovitulla hypytavalla, joka on ainoa sallittu etenemistapa. Jos viestinviestä stiplaa, pitää hänen palata viisi askelta taaksepäin. Hyppynaruviestiä voi vaihtoehtoisesti leikkiä myös siten, että joukkueen jäsenet juoksevat ilman narua yksi kerrallaan narun luokse, hyppivät sovitun määrän hyppyä ja palaavat juosten takaisin lähettämään seuraavan joukkuealaisen matkaan. Voittajajoukkue on se, jonka jäsenet ovat ensimmäisenä tehtävän suorittaneena maalissa.

Lasketaan laskuja

Laskun 2+4=6 voi hyppiä esimerkiksi niin, että ensin hypitään kaksi oikealla jalalla, sitten neljä vasemmassa jalalla ja lopuksi tulos molemmilla jaloilla.

Hyppynaru-hippa

Jokaisella leikkijällä on oma naru. Hippaleikissä juostaan tavallisesti, mutta kiinni jäädessään henkilö jää hyppimään narua ja hänet voi pelastaa siten, että toinen tulee saman narun sisälle hyppimään kolme hyppyä.

Vinkkejä aloitukseen!

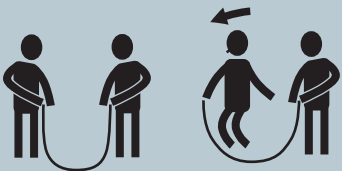


Hyppää karkuun

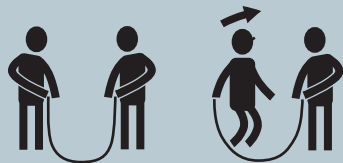
Leikin alussa yksi on kiinnottajana keskellä ja kiinnotettavat hyppivät viivalta viivalle kiinnottajan määrämällä tavalla. Alkuasetelma kuin "Kuka pelkää mustekalaa-leikissä". Kiinnottaja määrää tavan, jolla hyppijät etenevät. Kiinnottaja huutaa "Hyppää karkuun yhdellä jalalla/ slalomhypyllä/ tuplilla" ja hyppijät lähtevät määrättyllä tavalla hyppimään. Niin kauan, kun hyppijä hyppii virheettömästi, häntä ei voi ottaa kiinni. Hyppijää voi ruveta ottamaan kiinni vasta kun hän stiplaa. Kun hyppijä jää kiinni, myös hänestä tulee kiinnottaja. Leikissä hyppijöillä on etuajo-oikeus, eli kiinnottajien tulee väistää hyppijää niin kauan kunnes hän stiplaa.

Yhteisellä narulla

Pari seisoo vierekkäin ja pitää narua uloimissa käsissä (oikean puolimmainen hyppijä oikeassa kädessä, ja vasemmanpuolimmainen hyppijä vasemmassa). Pari pyörittää lyhyttä narua välissään ja kumpikin käy vuorotellen hyppimässä. Pari voi mennä hyppimään myös yhtä aikaa.



Takaperin hyppely – Toinen pareista pyörittää paikallaan ja toinen tulee hyppimään etukautta ja poistuu samaa reittiä. Huom! Hyppääjä vaihtaa pyörittävän käden ulkokädestä sisäkätehen.

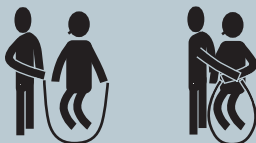


Näitä voit kokeilla myös silmät kiinni.

Lisää vinkkejä yhdessä hyppimiseen!



Criss-cross – Toinen parista pyörittää paikallaan ja toinen hyppii. Joka kolmannella hyppyllä paikallaan oleva pari vie käden "ristiin" hyppijän eteen, jolloin naru menee ristiin.



Parin kanssa yhdessä

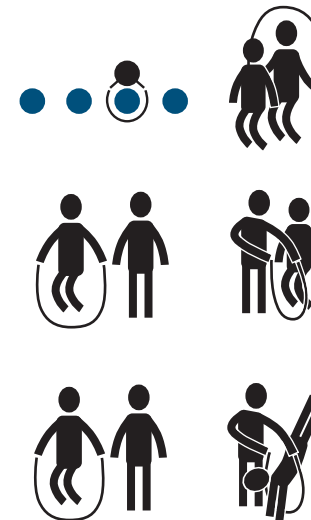
"Matkustajat"

Travelling jumper: Useita henkilöitä seisoo rivissä ilman narua. Yksi hyppii rivin läpi kaapaton kanssaan hyppimään aina jokaisen ilman narua hyppivän vuorollaan. Tällöin jokainen vuorollaan hyppää "matkustajan" kanssa. Voidaan toteuttaa myös viestinä tai siten, että "matkustaja" ottaa hyppijän vuorotellen eteensä ja vuorotellen taaksensa hyppimään.

Travelling + side: pari seisoo paikallaan ilman narua, matkustaja hyppii tavallisesti ja tekee siden, jolloin vieressä oleva hyppää.

Pari hyppii normaalisti ja toinen kiertää hyppääjää hyppien samanaikaisesti välillä narun sisällä ja välillä sivulla.

Frog scoop – pari tekee siden, jolloin naru tekee silmukan, ja pari, jolla ei ole narua hyppää frog-hypyn silmukan läpi kädet edellä.

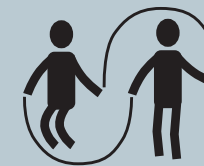


Katso pariliikkeitä videolta!



Chinese wheel

Parilla on kaksi narua. Molemmat hyppijät pitävät samaa narua oikeissa käsissään ja toista narua vasemmissa käsissään. Naruja lähdetään pyörittämään eri tahtiin "vuorotellen" siten, että kun toinen osuu maahan, on toinen ylhäällä.

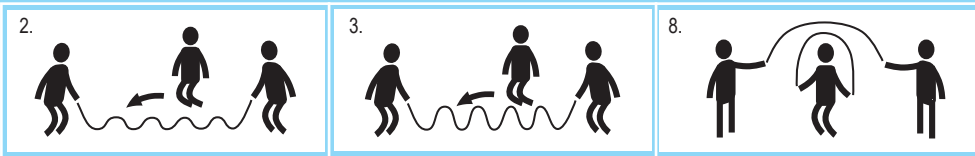


Long Rope

Long Ropeen tarvitaan pitkä naru, joka on vähintään noin 4 metriä. Narua pyörittää kaksi henkilöä ja muut hyppivät. Long Ropen hyppissä voi yhdistellä ja kokeilla erilaisia Single Rope hyppyjä.

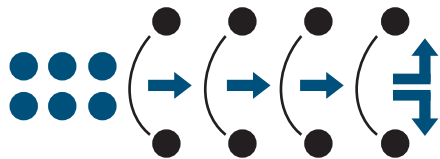
Long Rope -harjoitteita

1. Pyörittäjät pitävät narua paikallaan sovitulla korkeudella ja hyppijät juoksevat kahdeksikkoo hypäten narun yli. Narun korkeutta voi vähitellen nostaa.
2. Pyörittäjät tekevät käärmeitä (vaakasuunnassa).
3. Pyörittäjät tekevät aaltoja (pystysuunnassa).
4. Pyörittäjät pyörittävät ja hyppijät tekevät läpijuoksuja - yritä juosta narun läpi osumatta siihen. Narun sisään menon ja ulos tulon harjoittelu eri kohdista - narun sisään meneminen ja ulos tuleminen on helpompaa läheltä narun pyörittäjää.
5. "Väärältä" puolelta sisäänmenon harjoittelu.
6. Kaksi hyppijää tai enemmän yhtä aikaa hyppimässä.
7. Hyppijä hyppii narun sisällä ja pyörittäjät lähtevät liikkumaan kehällä ympyrää: "maapallo".
8. Single Rope perushyppy yhdistettynä Long Rope hyppyyn. Single Rope ja Long Rope narun pyörittäminen aloitetaan samaan aikaan. Kun perushyppy sujuu, kokeile myös muita Single Rope hyppyjä Long Rope narun sisällä.



Lataa QR-koodi puhelimeesi ja käy katsomassa liikkeitä videolta!

Long Rope -leikkejä



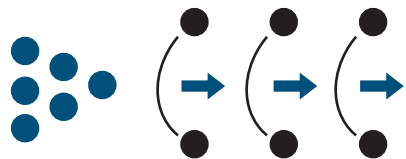
Katu

Neljä paria pyörittää hyppynaruja muodostaen kadun. Kaikki pyörittävät naruja samaan suuntaan. Muut etenevät parijonossa katua pitkin. Viimeisen hypyn jälkeen hyppijät palaavat jonoon eri puolilta katua. Katu voidaan joko juosta läpi tai hyppiä läpi. Kadun voi hyppiä myös edestakaisin, jolloin hyppijöiden tulee hypätä naran sisälle molemmista suunnista.

Läpimenoja voit tehdä myös vaikkapa potkulaudalla tai pyörätuolilla.

Pyramidi

Toteutetaan joko yhdellä narulla tai "Katu" leikin tyyliin. Jonossa olevat muodostavat 6 hengen pyramideja; ensin yksi, sitten kaksi rinnakkain, sitten kolme ja taas kuvio alusta.



Karuselli

Neljä paria pyörittää naruja siten, että sisäringin pyörittäjät ovat melkein selät vastakkain. Ulkorinkiin muodostuu käytännössä ympyrä. Edellisessä kuviossa hyppijät etenevät suoraan, karusellissa hyppijät hyppivät ympyrää. Karusellin voi tehdä joko läpi juosten tai hyppien, pareittain tai yksin.

Värit

Toinen pyörittäjästä valitsee värin, mutta ei paljasta valintaansa. Hyppääjä menee sisään ja arvuuttelee jokaisella hypyllä värejä. Kun hyppääjä arvaa oikean värin, vaihtaa hän pyörittäjäksi ja pyörittäjä siirtyy hyppimään. Muuntele: Arvuuttelussa voi käyttää melkein mitä tahansa, kuten aakkosia, ruokia, maita tai vaikkapa joukkueita.

Kokeile hyppiä silmät kiinni.

Loiskaus

Jokaisella hyppääjällä on mukillinen vettä kädessään. Hyppääjät käyvät vuorollaan hyppimässä ennalta sovitun määrän hyppyä tai lorun ajan. Voittaja on se, jolla on eniten vettä jäljellä mukissaan hyppykierroksen jälkeen.

Hiirenhäntä

Yksi pyörittäjä pyörittää naruja matalalla ja muut hyppivät naran yli aina, kun se tulee omalle kohdalle. Pyörittäjä voi välillä vaihdella naran korkeutta.

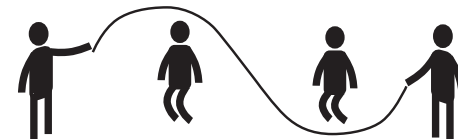
Tuplakaari

Käytetään extra pitkää naruja. Pyörittäjät yrittävät pyörittää naruja siten, että naran eri päät menevät eri tahtia, jolloin samalla narulla voidaan hyppiä kahdessa eri rytmissä.

Long Rope -leikkejä

Kymppi

- 0 = juokse läpi
- 1 = mene keskelle ja nappaa naru jalkojen väliin
- 2 = hyppää kaksi kertaa silmät kiinni
- 3 = hyppää kaksi hyppyä ja kolmannella nappaa naru jalkapohjan alle
- 4 = hyppää neljä kertaa, käännä jokaisen hypyn kohdalla eri suuntaan
- 5 = hyppää viisi hyppyä jalat ristissä
- 6 = hyppää kuusi hyppyä yhdellä jalalla
- 7 = hyppää seitsemän hyppyä ja taputa samalla käsiä
- 8 = hyppää kahdeksan hyppyä niin, että käännät hypätessäsi vuorotellen molempia pyörittäjiä kohti
- 9 = hyppää kolme hyppyä, mene pois kolmen hypyn ajaksi, hyppää vielä kolme hyppyä ja mene pois
- 10 = hypätään yksi hyppy, yhdellä pyöräytyksellä kierretään toisen pään pyörittäjä juosten, taas yksi hyppy ja kierretään pyörittäjä, yhteensä kymmeneen laskien





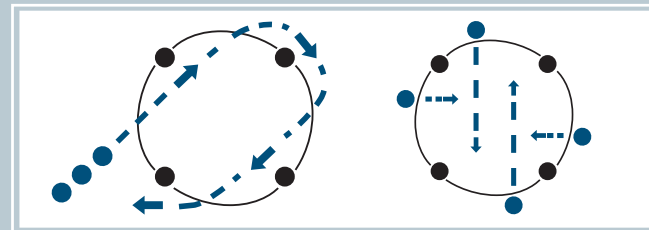
Läpimenoja voit tehdä myös vaikkapa potkulaudalla tai pyörätuolilla.

Laskuvarjojuoksu

Long Rope -leikkejä

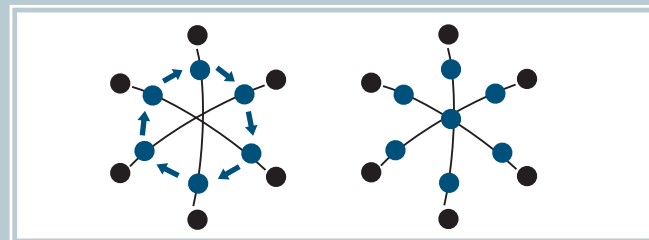
Nelikulmio

Neljä henkilöä muodostavat nelikulmion, jonka jälkeen jokaisen parin väliin tulee naru. Naruja on yhteensä neljä, joista jokainen pyörittäjä pyörittää kahta. Muut voivat edetä joko pujotellen hyppynarulta toiseen tai vastakkaiselta sivulta toiselle. Narujen välissä keskialue voidaan ylittää esimerkiksi juosten tai vaikka kärrynpyöriä tehden.



Laskuvarjo

Tarvitaan kuusi pyörittäjää ja kolme naru. Pyörittäjät muodostavat ringin siten, että narun toinen pää on aina ympyrän vastakkaisella puolella. Narut menevät siis toistensa yli keskellä. Muut voivat hyppiä esimerkiksi ympyrää edetä joka hyppyllä seuraavalla narulle tai jokainen hyppiä eri narulla ja yksi keskellä.



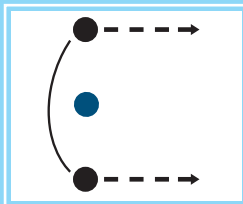
Long Rope -leikkejä

Verkossa

Kolme leikkijää ovat kalastajia, ja muut ovat kaloja. Kaksi puolta leikkialueesta määritellään "joen penkereeksi" eli turvaksi. Kolme kalastajaa ottavat hypynarun "kalaverkoksi", ja kalastavat verkolla kaloja siten, että kaksi kalastajaa on hypynarun molemmissa päissä ja yksi kalastaja keskellä. Kalat voivat liikkua vapaasti leikkialueella, ja voivat mennä turvaan joen penkereelle ennalta sovituksi ajaksi tai esimerkiksi siten, että vain tietty määrä kaloja voi olla turvassa yhtä aikaa. Kun uusia kaloja tulee turvaan, tulee siellä aikaisemmin olleiden kalojen lähteä pois. Kalastajat yrittävät saada kaloja kiinni ympäröimällä heidät verkolla. Kun kala saadaan kiinni, tulee hänestä kalastaja ja kalastajasta tulee vuorostaan kala.

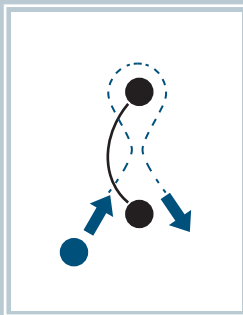
Liikkuvat narut

Hyppijä menee sisään hyppimään ja pyörittäjät lähtevät kävelemään samaan suuntaan siten, että hyppijä hyppii koko ajan pitkän narun sisällä. Pyörittäjät voivat myös mutkitella tai vaihtaa suuntaa. Leikistä voi tehdä kilpailun, jossa joukkueiden tehtävänä on edetä tietty matka mahdollisimman nopeasti ilman stipluja. Edetä saa ainoastaan silloin, kun hyppijä hyppii ja eteneminen täytyy lopettaa aina kun tulee stiplu.



Samalta puolelta sisään-ulos

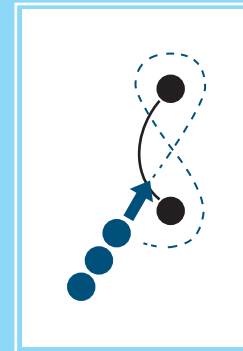
Hypääjä menee sisään ensin helpommalta puolelta, hyppää kaksi hyppyä ja poistuu samalta puolelta narua, josta meni hyppimään. Tämän jälkeen hyppijä kiertää pyörittäjän, menee hyppimään toisesta suunnasta ja poistuu jälleen samalta puolelta, miltä meni sisään hyppimään. Leikkiä voi muunnella niin, että ensimmäinen hyppijä hyppii yhteensä neljä hyppyä ja kun ensimmäinen on hypännyt kaksi hyppyä, menee seuraava hypääjä jo sisään. Hyppijoiden on tärkeää tehdä seuraavalle hyppijälle tilaa. Kun ensimmäinen on hypännyt yhteensä neljä hyppyä, hän lähtee pois samalta puolelta, jolta tuli sisään, kiertää pyörittäjän ja hyppää sisään toiselta puolelta. Leikkiä voi leikkiä myös ilman välipyöräytyksiä ja ensimmäinen hyppijä voi vaihtaa hyppyjen määrä tai kääntää kulkusuuntaa. Muut hyppijät seuraavat ensimmäisen hyppijän mallia.



Long Rope -leikkejä

Kahdeksikkoa

Hypääjä menee sisään helpommalta puolelta ja hyppää kerran, poistuu vastakkaiselta puolelta, kiertää pyörittäjän ja pysähtyy hänen viereensä. Yhden välipyörityksen jälkeen seuraava menee sisään hyppimään. Ensimmäinen hyppijä voi odottaa, että kaikki ovat käyneet hyppimässä tai "sekoittaa" ja mennä hyppimään toiselta puolelta samaan aikaan, kun toiselta puolelta tulee hyppijä sisään. Leikissä siis kuljetaan pyörittäjien ympäri kahdeksikkoa. Leikkiä voi leikkiä myös ilman välipyöräytyksiä ja ensimmäinen hyppijä voi vaihtaa hyppyjen määrä tai kääntää kulkusuuntaa. Muut hyppijät seuraavat ensimmäisen hyppijän mallia. Kahdeksikkoa voi hyppiä myös niin, että ensimmäinen hyppijä menee hyppimään neljä hyppyä edeten koko ajan hiukan. Kun hän on hyppinyt kaksi, tulee seuraava hyppijä jo sisään hyppimään. Ensimmäinen hyppijä poistuu neljän hypyn jälkeen, ja tällöin seuraava hyppijä jonosta menee hyppimään.



Virta

Hypääjät kiertävät kahdeksikon muodossa siten, että pyritään välttämään stiplua. Tarkoitus on saada hyppijöstä tasainen virta niin, että ensimmäisen hypäessä viimeistä hyppyään, seuraava hyppää jo mukaan.

Hypitään tavuttaen

Keksitään sanoja tietystä teemasta ja jokainen hyppii vuorollaan sanat tavuttaen. Tavutettavana voi olla esimerkiksi eläimiä, maita, kulkuneuvoja, ruokia, värejä jne.

Leivän leipominen

Ensimmäinen hyppää sisään pienen lelun tai tavarän kanssa. Sisään mennessään hypääjä laittaa tavarän maahan ja poistuu. Pyörittäjät pyörittävät tarpeen mukaan hiukan korkeampia. Seuraava hyppää sisään, poimii tavarän ja hyppää sen kanssa vähintään kerran, ennen kuin voi laittaa sen takaisin maahan ja poistua.

Ristiin rastiin

Puolet lapsista pyörittää narua ja puolet hyppii. Leikin voi toteuttaa muutamalla eri tavalla. Esimerkiksi siten, että kaikki hyppivät ohjaajan päättämän ajan ristiin rastiin kunnes tulee vaihto. Leikin voi toteuttaa myös musiikin tahtiin tuolileikinä, kun musiikki loppuu, täytyy löytää vapaa naru hypittäväksi.

Double Dutch

Double Dutch on tekniikka, jossa hypätään kahdella pitkällä narulla samaan aikaan. Harjoittele ensin narujen pyörittäminen ja sitten vasta hyppiminen.

Yhdistelemällä ja kokeilemalla erilaisia hyppyjä ja liikkeitä Double Dutch hyppyyn, saat lisää haastetta harjoitteluun.

Double Dutch -harjoitteita

1. Sisäänmeno, hyppiminen ja ulostulo

- narujen sisään meneminen ja ulos tuleminen on helppoa läheltä narujen pyörittäjää.

- Double Dutch hypyn voi aloittaa myös niin, että narut ovat paikallaan ja hyppijä seisoo valmiina niiden välissä, pyörittäminen ja hyppiminen aloitetaan samaan aikaan.

2. Double Dutch yhdistettynä pyörimiseen

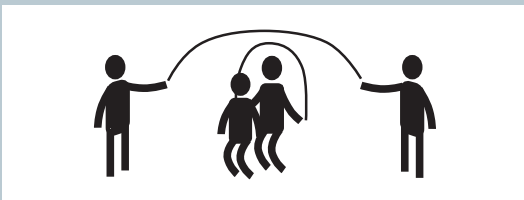
- kun perushyppy sujuu, yhdistele siihen muita hyppyjä ja liikkeitä.

Lataa QR-koodi ja käy katsomassa liikkeitä videolta!



Yhdistelmät pitkällä ja lyhyellä narulla

Kaksi hyppii ison narun sisällä samalla narulla.



Kaksi hyppii ison narun sisällä omilla naruillaan.



Kolme hyppii ison narun sisällä omilla naruillaan.



Sateenkaari

Tarvitaan viisi pyörittäjää ja kolme narua. Ensimmäiset kaksi pyörittävät pisintä narua. Pisimmän narun sisällä seuraavat kaksi pyörittävää vähän lyhempää narua. "Sisimpänä" hyppää single-narulla hyppivä.



Hyppyjä yhdessä

Pariviesti

Muodostetaan kaksi joukkuetta, jotka ovat molemmat parijonossa viivalla. Jokainen juoksee parinsa kanssa vuorollaan salin toiseen päähän, tekee 10 onnistunutta parihyppyä ja juoksee takaisin.

Kokeile
hyppiä silmät
kiinni.

Hypi 100

Muodostetaan neljän hengen joukkueita. Jokainen hyppii vuorollaan omalla narulla 25, ja se joka saa ensimmäisenä 100 voittoa.

Kaari

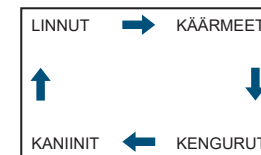
Muodostetaan jono, josta kaksi ensimmäistä otavat keskipitkän narun. Muut hyppivät jonossa narun läpi, mutta pyörittäjät pyrkivät vaikeuttamaan hyppimistä esimerkiksi nostamalla narua korkeammalle tai laskemalla matalammalle.

Eläintarha

Rajataan riittävän iso nelikulmion muotoinen alue. Jokaisella on oma naru. Joka kulmassa hypitään eri lailla.

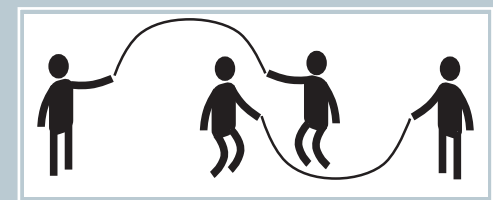
1. kulmassa ovat linnut, jotka tekevät hyppöjen välissä siden
2. kulmassa ovat käärmeet, jotka hyppivät siksakkia
3. kulmassa ovat kengurut, jotka hyppivät pareittain siten, että toinen hyppää toisen narun sisälle, hyppää hypyn ja hyppää pois
4. kulma on kaniinit, jotka hyppivät takaperin laskemalla todella matalalle

Leikkiä voidaan leikkiä kiertoharjoitteluna tai esimerkiksi maa-meri-taivas -leikkinä tai siten, että ohjaaja toimii eläintarhanhoitajana ja kertoo aina seuraavasta vaihdosta. Liikkumistavat uusiin kulmiin voivat olla aina erilaiset jne.



Japanilainen

Tarvitaan kaksi keskipitkää narua sekä neljä pyörittäjää. Pyörittäjät menevät peräkkäin siten, että toisiaan lähempänä olevat pyörittäjät ovat vastakkain. Kun lähdetään pyörittämään, nämä keskellä olevat pyörittäjät hyppäävät toisen narua vuorotellen.



Vinkkejä narun käsittelyyn

Hyppysarjojen välissä narulla voi tehdä muutakin kuin hyppiä. Narua voidaan pyörittää eri tavoin, pompauttaa ja heitellä.

Liikkeitä voit kokeilla myös istuallaan tai vaikkapa yhdellä jalalla seisten.



Lisää narunkäsittelyharjoitteita löydät QR-koodin takaa!

Kuvat: Liisa Lappalainen



Vispilä

Vispilässä otetaan narun toisesta kahvasta kiinni ja lähdetään pyörittämään rannetta. Naru pyörii edessä alhaalla vispilän tapaan. Lyhyemmällä narulla on helpompi aloittaa harjoittelu. Narun on tarkoitus pyöriä ikään kuin L-kirjaimen muotoisessa asennossa.



Narun pyöritys käden ympäri eli kipsi

Tässä liikkeessä pidetään narujen molemmista päistä kiinni ja vietään kädet sivulle. Narua lähdetään pyörittämään niin, että se kiertyy tasaisesti käden ympäri. Kun naru on kokonaan käden ympärillä, lähdetään kättä pyörittämään toiseen suuntaan, jolloin naru purkautuu.



Rope Skipping on monipuolista perusliikuntaa, jonka kuormitusta on helppo vaihdella tilanteen ja tarpeen mukaan. Kestävyyden, tasapainon, koordinaation ja lihasvoiman lisäksi Rope Skipping on erinomaista luuliikuntaa. Hyppyt ja suunnanmuutokset erilaisissa leikeissä kuormittavat luustoa monipuolisesti eri suunnista. Lapsilla ja nuorilla luuliikunnan tavoitteena on luiden ja lihasten vahvistaminen sekä liikunnallisten perustaitojen kehittäminen.

Luuston kannalta riittävä hyppyjen määrä on 50-100, jonka voi jakaa päivän aikana muutamaksi erilliseksi hyppykerraksi. Suositellut hyppymäärät on siis mahdollista saavuttaa jo pelkän välituntiliikunnan aikana. Muita tehokkaita luuliikuntatajvoja ovat mailaja pallopelit, juoksu, voimistelu tai vaikkapa parkour. Sopiva määrä luuliikuntaa jossain muodossaan on kolmesti viikossa noin 60 minuuttia kerrallaan.

Lähteet

Gymnastikförbundet. Lekar och utmaningar med hopprep. 2000.

Aulio, O. Suuri leikkikirja.
Gummerrus, 2009.

Termonen A ja Lappalainen L. Rope Skipping materiaali.
Voimisteluliitto, 2017.

Skip-hop skipping games. www-sivu:
www.skip-hop.co.uk. 6.8.2018.

Sport-Wellington. Rope Activities for School Aged Children. www-sivu:
<http://www.sportwellington.org.nz/fms-rope-activities-for-school-aged-children/>. 8.8.2018.

Suomen Osteoporoosiliitto ja UKK-instituutti. Luuliikuntasuositus. 2006.

Etukannen kuva: iStockphoto. Takakannen kuva: 123RF
Taitto ja piirroset: Lotta Aronen

