



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

## IDETYPE:

Leg og bevægelse

## ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

## REKVISITTER:

Minimum 1 stk. langreb eller sippetov.

## ANTAL:

2 el. flere

## VARIGHED:

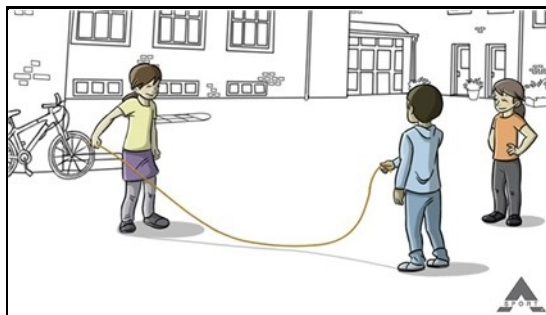
Ca. 15 minutter

## Sjippe-langreb:

Sjippe i bue med et stort sippetov. To svinger et langt tyndt tov rundt i en bue. De andre stiller sig i kø til højre for den ene som svinger tovet. På skift løber man ind i buen. Man kan aftale, hvor mange hop man skal hoppe i tovbuen, hvorefter man skal ud til den anden side igen. Hvis man bliver ramt af tovet eller træder på tovet, kan man aftale, at man skal afløse en af dem, der svinger tovet. Er man ikke tryk ved at løbe ind i buen kan man også starte ved at stille sig ved midten af sippetovet, hvorefter de to 'svingere' begynder med at svinge tovet i en bue.

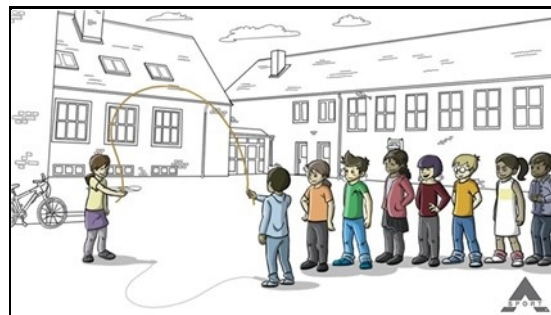
**Variation:** Er man kun to til sjippe bue, kan den ene ende af tovet bindes fast til en stolpe, så kun én svinger tovet og den anden hopper. Er man alene kan man øve sig i at hoppe i et mindre sippetov. Man holder en ende af rebet i hver hånd, lader rebet hænge ned bag sig og svinger det bagfra op over hovedet. Når rebet er ud for fødderne hopper man over. Man kan fx øve sig i sjippe hurtigere og hurtigere, sjippe baglæns, to og to sammen o.s.v.

## SÅDAN GØR DU:



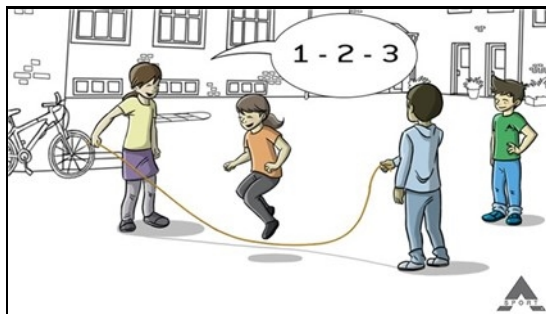
### Svinge i bue

To deltagere svinger et langt tyndt tov rundt i en bue.



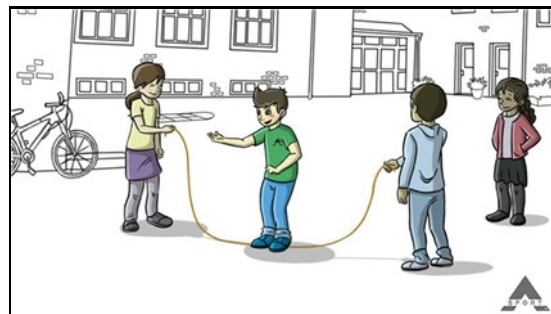
### Til højre for...

De andre deltagere stiller sig i kø til højre for den ene, som svinger tovet.



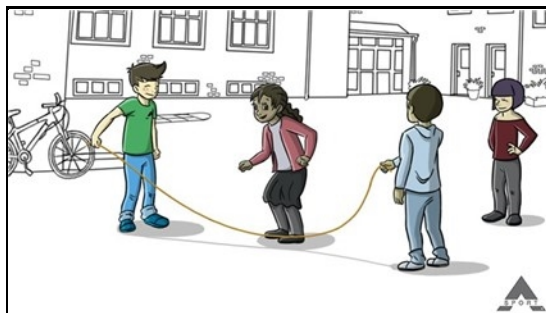
### Løber og hopper

På skift løber og hopper man ind i buen. Man kan aftale, hvor mange hop man skal hoppe i tovbuen, hvorefter man skal ud til den anden side igen. Fx start med et hop, næste gang to hop, tre hop o.s.v.



### Skifte position

Hvis man bliver ramt af tovet eller træder på tovet, kan man aftale, at man skal afløse en af dem, der svinger tovet.



### Starte ved buen

Er man ikke tryk ved at løbe ind i buen, kan man også starte ved at stille sig ved midten af sjippetovet, hvorefter de to 'svingere' begynder med at svinge tovet i en bue.



### Kun to deltagere

Er man kun to til at sjipte bue, kan den ene ende af tovet bindes fast til en stolpe, så kun én svinger tovet og den anden hopper. God energi... Og masser af hop til jer alle!

