

# Øvelser med sjippetov

IDRÆTSGREN  
TID

**Gymnastik**  
**10 min.**

ALDERSGRUPPE  
DELTAGERE

**6 - 80 år**  
**1 - 30 deltagere**



## Beskrivelse af øvelsen

Ved hop i tov skal man tænke på at strække fodleddene. Det når pigerne ofte ikke, da de har rigeligt at tænke på med blot at komme over tovet.

Når man svinger tovet, tilstræbes det at ske for små hurtige sving i håndleddet med strakt albuer og for langsomme sving i skuldrene - igen med strakte albuer. Forsøg at få tovet til at have en pæn rolig bue i luften.

Sving tovet med en bue fra side til side. Sving tovet til venstre, til højre og sving 1/1 omgang foran kroppen med hænderne samlede. Evt. lav en 1/1 drejning imens tovet svinger rundt.

Vugge tovet frem/tilbage imens du hopper over tovet - med eller uden mellemhop.

Hold hænderne samlet og sving tovet langs skiftevis højre og venstre side af kroppen.

Hoppe forlæns/baglæns over tovet - med eller uden mellemhop. Hop evt. skiftevis med krydsede og strakte arme.

Sving tovet forlæns rundt - løb over tovet enten for hvert skridt eller for hver andet skridt.

Trick:

Den ene tov-ende ligger bag kroppen og den anden i hånden. Gå et skridt frem og træk tovet frem og grib den frie ende.

Bind en knude, så de frie ender af tovet er sammen. Sving tovet en omgang langs kroppen. Kast tovet kl. 11, så tovet drejer 1 omgang i luften. Grib.

2+2 sammen: Den ene svinger tovet (tempo med dobbelthop) og den anden forsøger at hoppe ind i buen og hoppe sammen med svingeren. Bytte rolle.

### Variation:

Langtov: 2 (evt. hjælpeinstruktører) svinger tovet i en fast rytme. Pigerne skiftes til at stå ved en af svingerne og løbe ind til midten af tovet og hoppe over. Løb ind lige når tovet er på vej ned, så filtreres man ikke ind i tovet. Prøv om flere piger kan hoppe samtidigt i langtovet.