Hoppa för hälsa

#folkhälsaovanåker

Följ och tagga gärna
@folkhalsaovanaker
på Instagram

Edsbyn & Alfta
Ovanåkers kommun

Övningsbank Hopprep

Svenska Gymnastikförbundet
https://www.youtube.com/watch?v=5kdeKH_yaIM

Jämfota hopp
Jämfota hopp i långsam reptakt
Boxningssteg, tyngdöverföring från fot till fot i varje hopp
Springsteg
Två hopp på höger fot, två hopp på vänster
Hopp på höger, vänster, höger, höger o.s.v
Spark framåt
Sidsväng
Benpendling sida till sida
Höga knä; jämfota, knälyft, jämfota, knälyft
Spark bakåt; jämfota, spark, jämfota, spark
Ut - ihop med benen
Fram - ihop med benen
Korshopp
Dubbelsnurr
Häl - tå
Ben ut åt sidan, kors över andra benet, lyft knä, jämfota
Baklänges
360 graders snurr; framlänges, sidsväng, baklänges, framlänges
Hoppa från framlänges till baklänges och tillbaka igen
Push
Push avancerad

För att göra rätt längd på repet!
Stå på repet och det ska räcka upp till armhålorna

Hopprepsutmaning

Hopprep är en högintensiv och effektiv träningsform som gör dig smidig, explosiv och förbättrar din kondition och koordinationsförmåga. Du tränar nästan alla muskler i hela kroppen samtidigt och ökar dessutom bentätheten eftersom skelettet får nyttig belastning i stötarna.

Det sägs att tio minuters hopprepsträning motsvarar trettio minuters löpning.

Boxare hoppar hopprep eftersom den exakta tajming mellan händer och fötter som det kräver stärker kopplingen mellan över och underkroppen med hjärnan.

Man kan jämföra det med en grupp musiker som aldrig har spelat tillsammans tidigare. Hjärnan och de större muskelgrupperna kan ha svårt att synka med varandra, särskilt när vi åldras. Att hoppa hopprep främjar samarbetat mellan dem, som en finstämd orkester.

Hopprepsutmaning

- ✓ **Anteckna varje dag hur länge du hoppat!**

Att hoppa en minut första veckan (60 sekunder)

eller 30 sekunder (en halv minut) är bättre än inget (0).

Andra veckan kanske två minuter... (120 sekunder)

När sommarlovet är slut kanske du är uppe i fem minuter (300 sekunder) , någon kanske i tio minuter (600 sekunder) eller mer...

En annan klarar av dubbelhopp, eller kanske korshopp!

Era idrottslärare har antagit utmaningen och kommer visa er vilka olika slags hopp de lärt sig när höstterminen startar!

Vilka hopp tänker du lära dig i sommar?

Skriv - hur många sekunder eller minuter du hoppat!

10/6	11/6	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6
17/6	18/6	19/6	20/6	21/6	22/6	23/6
24/6	25/6	26/6	27/6	28/6	29/6	30/6
1/7	2/7	3/7	4/7	5/7	6/7	7/7
8/7	9/7	10/7	11/7	12/7	13/7	14/7
15/7	16/7	17/7	18/7	19/7	20/7	21/7
22/7	23/7	24/7	25/7	26/7	27/7	28/7
29/7	30/7	31/7	1/8	2/8	3/8	4/8
5/8	6/8	7/8	8/8	9/8	10/8	11/8
12/8	13/8	14/8	15/8	16/8	17/8	Grymt jobbat!

Andra aktiviteter i sommar!

Namn **Klass**

Centrala elevhälsan och skolhälsovård

Skolsköterska - Skolläkare - Kurator - Psykolog - Specialpedagog

www.ovanaker.se/barnochutbildning/centralaelevhalsanochskolhalsovard

Kultur och Fritid

Simhallar - Föreningar - Idrott & Motion - Fritidsgårdar
Badplatser - Bibliotek - Kultur - Turistinformation

www.ovanaker.se/kulturochfritid.

Folkhälsa

Barns hälsa - Föräldrastöd - HBTQI - Jämställdhet - UNG
Trafik - Alkohol- och drogförebyggande - Anhörigstödet
Grannsamverkan - Folkhälsoveckan

www.ovanaker.se/omkommunen/folkhalsa

Har du frågor?

Folkhälsosamordnare
Therese Styverts Törnberg
therese.styvertstornberg@ovanaker.se
Tfn 0271-570 23

Följ oss i sociala medier

facebook.com/**folkhalsaiovanakerskommun** folkhalsaovanaker

Edsbyn & Alfta

Ovanåkers kommun

Långgatan 24
828 80 Edsbyn
Tfn. växel 0271-570 00
E-post kommun@ovanaker.se