

# ROPE SKIPPING

## Single Rope -harjoitteita

- Single Rope narun pituus on hyvä, kun seisot narun keskiosan päällä ja kahvaosat ylettyvät kainaloihin.
- Narua pyöritetään ranteilla.
- Hyppyjä voi kokeilla ensin ilman narua ja sitten narun kanssa.

1. Perushyppy ilman välihyppyä ja välihypyn kanssa



2. Hyppy sivulta sivulle (Slalom)



3. Hyppy edestä taakse (Kello/Bell)



4. Haarahyppy (Side straddle)



5. Hiihtäjä (Forward straddle)



6. Sivuheilautus ja hyppy (Side swing)



7. Hyppy ristiin auki (Criss-cross)



8. Tuplahyppy

- naru alittaa jalat kaksi kertaa yhden hypyn aikana



9. Speed steps

- naru alittaa jalat vuorotellen aivan kuin juoksisit narun sisällä paikallaan
- nopeat hypyt onnistuvat helpommin lyhyemmällä narulla

10. Sammakko (Frog)

- helpota liikettä jäämällä punnerrusasentoon käsilläseisonnasta



**Käy katsomassa edellä esitellyt liikkeet videolta!**

<https://youtu.be/dNIYrT28COE>

## Long Rope -harjoitteita

- Harjoitukseen tarvitaan pitkä naru (noin 4 metriä).
- Narua pyörittää kaksi henkilöä ja muut hyppivät.
- Yhdistele ja kokeile erilaisia Single Rope hyppyjä Long Rope hyppyyn.

1. Läpi juoksu
  - yritä juosta narun läpi osumatta siihen
2. Narun sisään meno ja ulos tulo
  - narun sisään meneminen ja ulos tuleminen on helpompaa läheltä narun pyörittäjää
3. Kaksi hyppijää tai enemmän
4. Hyppijä hyppii narun sisällä ja reunalta lähtevät liikkumaan kehällä ympyrää ”maapallo”
5. 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

**Käy katsomassa edellä esiteltyt liikkeet videolta!**

<https://youtu.be/PXyMZmRP1jQ>

## Double Dutch –harjoitteita

- 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.

1. Sisään meno, hyppiminen ja ulos tulo
  - narujen sisään meneminen ja ulos tuleminen on helpompaa läheltä narujen pyörittäjää
  - Double Dutch hypyn voi aloittaa myös niin, että narut ovat paikallaan ja hyppiä seisoo valmiina niiden välissä, pyörittäminen ja hyppiminen aloitetaan samaan aikaan
2. Double Dutch yhdistettynä pyörimiseen
  - kun perus hyppy sujuu, yhdistele siihen muita hyppyjä ja liikkeitä

**Käy katsomassa edellä esiteltyt liikkeet videolta!**

<https://youtu.be/25UogolwA3M>