

**IDETYPE:**

Idræt og Træning

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 8 år

**REKVISITTER:**

En sjippetov.

**ANTAL:**

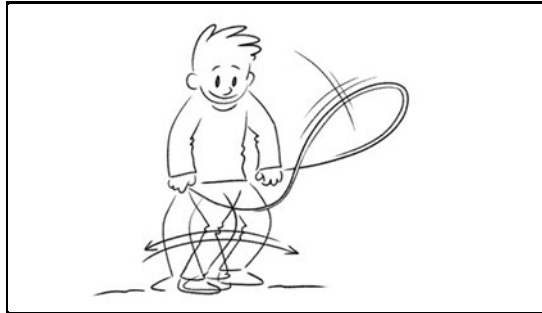
Min. 2

**VARIGHED:**

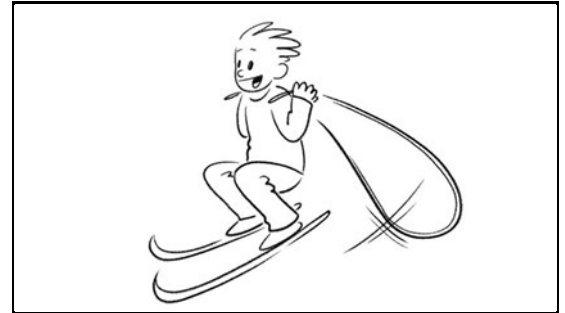
Min. 10 minutter

**Sjippe mesteren:**

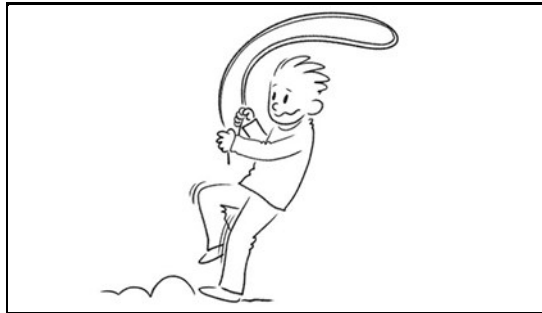
Øvelser gør mester! Sjip selv på følgende måder og bliv sjippemester.

**SÅDAN GØR DU:****Twist-hop**

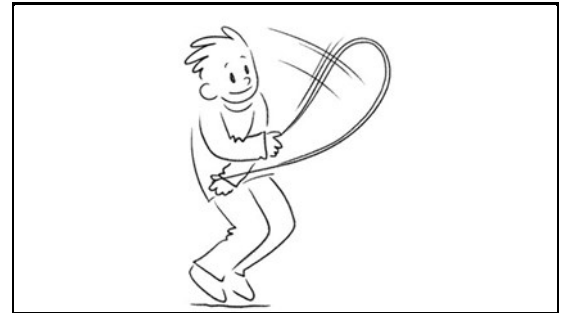
Kan du lave twist-hop uden at blive en snurretop?

**Skihop**

Kan du lave skihop uden at stå på ski?

**Baglæns**

Kan du sjippe baglæns uden at gå i kludermutter?

**Krydsede arme**

Kan du sjippe med krydsede arme uden at slå en knude?

**Svinge tovet rundt**

Kan du svinge tovet rundt to gange for hvert hop uden at juble?



# SJIPPPE MESTEREN



TRICK

# Øvelse GØR MESTER

Øvelser gør mester! Sjip selv på følgende måder og bliv sjippemester:

- Kan du lave twist-hop uden at blive en snurretop?
- Kan du lave skihop uden at stå på ski?
- Kan du sjippe baglæns uden at gå i kluddermutter?
- Kan du sjippe med krydsede arme uden at slå en knude?
- Kan du svinge tovet rundt to gange for hvert hop uden at juble?



**FAMILY  
SPORT**