



Liikkuva koulu alueseminaari 28.11.2018

Rope Skipping ideatunti

Tunnilla käytetään kolmea erilaista narua. Yksilöhoppelyyn tarkoitettua single narua ja kahta pidempää (4m ja 9m), jotka sopivat erikokoisille ryhmille.

Perus narunkäsittelytaidot:

- o narun pyöritys sivussa ja hyyt
- o perushyppy välihyppyllä
- o perushyppy ilman välihyppyä
- o side-hyppy-side
- o hiihtohyppy
- o slalom
- o kello
- o haara-perus
- o kädet ristiin edessä
- o tupla

Hippa single-naruilla

Valitaan hipat. Liikutaan juoksemalla joko naru kädessä tai vyötärölle sidottuna. Jos jää kiinni, hypitään narulla paikallaan. Pelastaminen tapahtuu siten, että kaveri tulee hyppäämään saman narun sisälle 1-3 hyppyä.

Long-rope (9m naru)

- o läpijuoksu yksin, pareittain, neljästään jne.
- o samat yhdellä hyppyllä (ensin 1, sitten 2, 4, 8, 10 jne)
- o kaikki tulee samaan aikaan narun viereen ja hypätään samaan aikaan

Long rope (4m naru)

- o läpijuoksut kahdeksikossa
- o nurjalta puolelta sisäänmeno
- o kuka saa ekana 50-100 hyppyä
- o pareittain hyppiminen

Double Dutch (kaksi pyörittäjää ja kaksi 4m narua)

- o sisään- ja ulosmeno
- o hyyt sisällä
- o pyörittäminen



Mistä naruja voi tilata?

Narujen mittoja:

Monien narutoimittajien narujen pituuden ilmoitetaan jalkoina. Oheisesta taulukosta saat suuntaa pituuksista.

- * 7 ft esi-alaluokat
- * 8 ft koululaismitta
- * 9 ft yläaste/lukio/naiset
- * 10 ft pitkät aikuiset (miehet yli 185 cm)
- * 14 ft -16 ft parihyppelynaru
- * Mega-pitkä 9-metrinen (29 ft) sopii erinomaisesti koko luokan/ryhmän yhteishyppelyyn

Erilaisia naruja:

- * Single rope = yksin hyppely naru
- * Long rope = pitkä hyppynaru, molemmissa päissä pyörittäjät
- * Double Dutch = kun pitkiä naruja on 2 ja niitä pyöritetään vuorotahdissa, kutsutaan sitä Double Dutch -hyppelyksi
- * Naru, jossa lukee beaded rope = naru on päällystetty muovipaloilla /helmillä

- * tavalliseen perushyppelyyn sopii lyhytkahvainen naru = short handle speed rope
- * tempuilleen sopii myös hyvin pidempikahvainen naru = middle/long handle speed rope

Narujen hinnat vaihtelevat suuresti tilausmäärästä, toimitustavasta ja narun materiaalista.

- * Single rope narut maksavat 2 – 5 €
- * Long rope narut 5 – 10 €
- * Extra long (9 m) 16 €
- * Beaded long rope narut n. 10 – 15 €



Tsekkää uusi toimittaja!!

[ROPESKIPPING.FI](http://ropeskipping.fi) on suomalainen rope skipping hyppynaruihin erikoistunut tavaratalo netissä. Valikoimastamme löytyy mm. pitkäkahvainen freestyle hyppynaru, joka mahdollistaa näyttävien liikesarjojen ja temppujen harjoittelun. Varastomme sijaitsee Helsingissä ja toimitamme naruja kaikkialle Suomeen.

Lisätietoja: asiakaspalvelu@ropeskipping.fi ja puhelimitse voit tiedustella: 0405184697

Kerkosport

[Narut yksin hyppelyyn](#)

[Narut yhteishyppelyyn](#)

[6 metrin pitkä hyppynaru](#)

[9 metrin pitkä hyppynaru](#)

Suomalaisille tuttu Sanser myy naruja suoraan seuroille. Tällä hetkellä varastossa on perusnaruja 8 ft, 9 ft ja 14 ft mittaisia. Tilauksista voi tiedustella Juha Jokiselta. (etunimi.sukunimi@sanser.fi)

Intiasta voi tilata hyviä, kevyitä ja halpoja naruja nettikaupasta: [Sanquine Jump ropes](#)
Hintaan vaikuttaa lento- vai meritiekuljetus sekä tullimaksut.

Ruotsista saa laadukkaita naruja. Erittäin hyvä palvelu: [Textalk](#)

Saksassa on paljon naruja myynnissä ja tässä 2 vaihtoehtoa:

[Sport Thieme](#)

[Skiptech](#)



Suomalainen fitness-treenivarusteita myyvä kauppa:

[Halpa-fitness](#)

Amerikasta voi tilata kaikenlaisia ja värisiä naruja: [Buy jump ropes](#)

Kysy ihmeessä lisätietoja ja kerro tarpeestasi. Tsemppiä!

Lisää Rope Skippingistä:

<https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Lapset-ja-nuoret/Lasten-ja-nuorten-harrastus/Rope-Skipping>