

## Rope Skipping

Suomen Voimisteluliitto jalkauttaa Rope Skippingiä kouluihin ja seuroihin osana Voimistelukoulu-  
tuoteperhettä. Tavoite on saada mahdollisimman moni lapsi, nuori ja aikuinen hyppimään itselleen niin iloa  
kuin terveyttä.

Voimisteluliiton kumppaneina Rope Skippingissä ovat Luusto- ja Reumaliitto.

## Miksi hyppynaruhyppijä, eli ”Rope Skippingiä”?

Hyppynarulla hyppiminen edellyttää sekä taitoa että kuntotekijöitä. Narulla hyppiessä tulee osata yhdistää  
hyppimisrytmi erilaisiin jalka- ja käsiliikkeisiin. Lisäksi se parantaa hyppijän nopeutta, voimaa ja kestävyyttä.

Rope Skipping kehittää hyppijän tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Hyppijöiden ketteryys ja  
koordinaatio lisääntyvät asteittain toistojen kertyessä ja hyppyjen vaikeutuessa. Myös monet kykytekijät  
kuten rytmi-, yhdistely- ja havainnointikyky paranevat hyppiessä ja narun käsittelyliikkeitä harjoiteltaessa.

Rope Skipping on helppo tapa taata ryhmälle eri kuntotekijöiden harjoitteita yhdistettynä luuliikuntaan ja  
monipuoliseen hermoston harjoittamiseen.

## Ennen hyppimistä

Narun sopiva mitta: narun tulisi ylettää kainaloihin sen päällä seistäessä.

Hyppelytekniikka: hyppyssä ei ole tarkoitus hypätä korkealle, vaan pysyä matalalla. Hyppiessä on tärkeä  
jousta polvista. Kädet tulee pitää suorina kylkien vieressä. Narun kahvat käännetään ulospäin, jotta naruun  
läpi mahtuu paremmin.

## Positiivisia kokemuksia hyppimisestä

Rope Skippingiä ensimmäistä kertaa kokeilevan ryhmän kanssa kannattaa aloittaa helpoista harjoitteista.  
Monet lapset ja nuoret pelkäävät epäonnistumista ja naruhyppely saattaa tuntua liian vaikealta. Narun läpi  
hyppimistä kannattaakin lykätä niin pitkään, että jokaisella on iloinen ilme ja hyvä mieli.

## Alkuharjoitteet/lämmittely (niin mielelle kuin keholle)

Tavoitteet:

- ”kaikki osaa!”
- ”tämä on hauskaa”
- ”stiplaaminen kuuluu asiaan”
- jokainen hengästyy, sydän sykkii nopeammin, tulee vähän hiki ja punaiset posket
- paljon hyppyjä peräkkäin (tasaisen hyppelyrytmin, ponnistusten voimansäätelyn sekä kehonasennon harjoittelu)

Ohjaajan on hyvä seurata mm.

- pysyykö lapsen hyppelyrytmi (pystyykö hän hyppimään 15s jouhevasti rytmin katkeamatta)
- ponnistukset (tapahtuvatko ponnistukset kevyesti, onko voimankäyttö tasaista)
- polvilinja hyppyssä (menevätkö varpaat ja polvet samaan suuntaan)
- kehon asento (pystyasennossa on helpompi/kevyempää hyppiä)

Harjoitteet:

Asetetaan naru lattialle pitkäksi:

- hypitään sivuttain narun yli
- hypitään eteen – taakse narun yli
- hypitään yhdellä jalalla etuperin ja sivuttain narun yli
- hypitään yhdellä jalalla narua pitkin
- edelliset liikkuen narun päästä toiseen ("matkustetaan narun päästä päähän")
  
- hypitään kyykkyhyppyjä narun yli etuperin, sivuttain ja liikkuen
- hypitään jalat vuorotellen auki ja ristiin, kokeillaan sama liikkuen narun päästä toiseen
  - o lisätään käsiliike (esim. x-hyppelyn kädet, hiihtohyppelyn kädet)
- tehdään hiihtohyppyjä narun yli, kokeillaan samaa liikkuen
  - o lisätään käsiliike (esim. x-hyppelyn kädet, hiihtohyppelyn kädet)

Hyppyjen lomassa syketä voi laskea mm. tekemällä seuraavat harjoitteet.:

- nuorallakävely: kävellään narua pitkin varpailla etuperin, takaperin, sivuttain
- hiirikävely: kävellään narua hiiren askelin (kantapää koskettaa varpaita joka askeleella)
- norsukävely: kävellään jättiaskelin narun päällä -> "ei saa tippua"

Hauskemman harjoitteesta saa lisäämällä siihen musiikkia.

Lasten musiikki

### **Pingviinitanssi**

Alku: pingviinihyppyjä kyykyssä, ojennus

"Laineilla keinui pieni...": kävellään narua pitkin etu- ja takaperin omaan tahtiin

"Yy, kaa, koo...": hypitään narun yli etu- ja takaperin

"Kvik, kvik, kvik...": liikutaan hyppelyllä sivulta sivulle

"Suomesta lähti suureen maailmaan...": kävellään narua pitkin varpailla etu- ja takaperin

"Yy, kaa, koo...": hypitään sivuttain narun yli paikallaan

"Kvik, kvik, kvik...": liikutaan hypellen narua pitkin

Musiikilla: hypellään kyykyssä narun yli sivuttain

"Kvik, kvik, kvik...": liikutaan kyykkyhyppyin

Variaatioita tanssiin saa käyttämällä esim. seuraavia liikkeitä:

- passé-kävely ("kukkokävely"), sivuttain kävely, kyykkykävely, karhukävely, kantapäilläkävely
- yhdellä jalalla hyppely, kyykkyhyppely, auki - ristiin -hyppely, hiihtohyppely

### Helpot narun käsittelytempot

- narun nosto edestä lattialta: rauhallinen kädennosto suoraan eteen ("taikasauva") -> toisella kädellä kiinni kasvojen edessä (kaksi suoraa kättä)
- narun veto takaa lattialta: rauhallinen kädennosto kyljen vierestä eteen yläviistoon -> toisella kädellä kiinni
  - o voi lisätä läpähypyn perään (kiinni ja hyppy yli)
  - o vaikeutus: narun pää kiinni ilmassa, heti hyppy läpi
- U-heilautus sivulla + irrotus: heilautetaan U etukautta käden yli, ristiin tuleva käsi irrottaa kyynärpäähän kohdalla ja siirtyy ottamaan kiinni
- manipulaatio edessä: narun toinen pää lattialla, suoralla kädellä nopeatempoinen pyöritys sisältä ulospäin ("padan hämmennys"). Nostetaan pyöritys pystyyn, kun muoto pysyy.
  - o helpompaa takaperin liikuttaessa
- kahdeksikko edessä: pyöritetään narua vuorotellen oikean ja vasemman kyljen vierestä

### Sykkeen nosto ja narun pyörityksen harjoittelu

**Meidän uusi vauva** (esim. Suutarilan ala-asteen musiikkiluokat)

Pyöritys sivulla (etuperin hyppimissuunta). Sama toisella kädellä.

- musiikin alku: tasahyppy
- "Mikä nauraa...": juoksu
- "Se on se meidän...": twist-hyppy
  
- Välimusiikki: tasahyppy
- "Ei kävele ei kontta...": juoksu
- "Se on se meidän...": twist-hyppy
  
- Välimusiikki: tasahyppy
- "Mikä nauraa...": juoksu
- "Se on se meidän...": twist-hyppy

Naru:

Ensimmäinen säkeistö pyöritetään oikealla kädellä.

Toinen säkeistö pyöritetään vasemmalla kädellä.

Kolmas säkeistö pyöritetään paremmalla kädellä. Juoksulla liikutaan vapaasti tilassa.

## Tabata

Hengästyttävän harjoitteen saat, kun teetät hyppynarulla Tabata -harjoituksen. Yksi hyväksi todettu kappale on Rocky (Tabata mix). Hyppikää ja hengästytkää rohkeasti!

## Hyppynaruhypyt

Läpihyppyjen harjoittelu, vaihtoehtoja

- naru kantapäiden takana: sanotaan yhteen ääneen "SATEENKAARI" ja viedään kädet pitkinä sivulta ylös. Kun sateenkaari näkyy ylhäällä, saa hypätä.  
(Huom! Sateenkaaren jälkeen kädet pitää laskea kylkiin, jotta hyppiminen onnistuu).
- pidetään narusta lapsen edessä kiinni: irrotusvaiheessa sanotaan "NYT" ja lapsi hyppää aallon yli
- kahdeksikosta hyppelyyn: pyöritetään narua vuorotellen oikean ja vasemman kyljen vierestä. Narun noustessa takaa ylös avataan kädet "sateenkaareksi" ja aloitetaan naruhyppelyt
- asetetaan naru jalkojen väliin (toinen jalka hiukan edessä ja toinen takana): hypellään jalalta toiselle narun pysyessä jalkojen välissä, kädet suorina. Rytmin pysyessä naru pujotetaan toisen jalan ohi peruspyörytykseen.

Hyppyjen onnistuessa "enkat" (tavoite saada yksi hyppy enemmän joka yrityksellä)

- omalla tyylillä
- tasahypyillä
- juoksulla

Perushyppyjen kokeilua

- tavallisen tasahypyt
  - o välihyppyllä ja ilman, etuperin ja takaperin, auki-ristiin -hyppely
- eteen ja taakse "bell"-hyppely
- sivuttain slalom-hypyt
- hiihtohyppely
- jalat auki - ristiin
- hypähdys ja sivulla pyöräytys, vuorotellen eri puolet

Tehdään erilaisia yhdistelmiä edellisistä, esim.

- eteen – taakse, vasen – oikea
- eteen – taakse, oikea – vasen
- hiihtohyppy x 2, jalat auki – ristiin
- auki – ristiin -hyppely ja loppuun tupla

Edistyneempien kanssa voi kokeilla myös

- aaltoja (naru ei ylitä päätä, vaan menee eteen ja taakse jalkojen ali)

- kyykyssä aallot/läpähypyt kaksinkertaisella narulla
  - o kääntyen/pyörien sama
- tasa-/varsahyppyjä pystyssä kaksinkertaisen narun läpi, paikalla ja liikkuen
- tuplahyppyjä (pyöritystä on hyvä harjoitella ensin ilman läpähypyä, laita narun päät ”lenksuiksi” ja harjoittele ”hidas, hidas, nopea, nopea”. Yhdistetään lenksujen pyöritys kahteen rauhalliseen hyppyyn ja yhteen isoon (naru pyörii yhden hypyn aikana kaksi kertaa)

### Pariliikkeet

Toinen hyppii hypynarua

- toinen sisään hyppimään (edessä tai takana)
- sisään tullut kääntyilee sisällä (esim. joka hypähdyksellä 180° ympäri)
- sisään tullut hyppii kyykkyhyppyjä
- hypitään vikkeliä yhdessä (tempo kiihtyy)
- jne

Pyöritetään hypynarua pareittain

Yhdellä narulla:

- vuorotellen toinen kääntyy sisään hyppimään
- molemmat yhtä aikaa sisään hyppimään
  - o kolmas voi tulla keskelle hyppimään
- kilpailu: hypitään siten, että parit kääntyvät vuorotellen hyppimään 5 hyppyä narun sisään. Voittaja on se pari, joka on ensimmäisenä hyppinyt 100 hyppyä.

Kahdella narulla

- asetetaan rinnakkain ja laitetaan keskimmäiset narut ristiin (parilla on toinen narun pää). Hypitään yhtä aikaa.
- kokeillaan sama siten, että toinen hyppää ensin, ja toinen perässä (rytmitys korostuu, kädet pyörivät eri tahtia)

### Pitkä hypynaru

Pyörittäjät ovat tärkeässä roolissa pitkän hypynarun harjoitteissa. Mikäli hyppijä ei näytä onnistuvan, tulee pyörittäjän suurentaa pyöritystä (pyörittäjä hidastaa pyörityksen niin hitaaksi, että hyppijä ehtii paremmin mukaan narun liikkeeseen, ”iso käsiliike”).

Harjoitteet:

- narun läpi juoksu (ei hyppyä)
  - o yksin, pareittain, kolmisin
  - o lopuksi koko ryhmä kerralla
  - o suoraan sivulta ja pyörittäjän vierestä (kahdeksikon juokseminen)



- sisäänmeno, hyppiminen, ulostulo
- mikäli hyppijät ovat ensikertalaisia, voivat pyörittäjät vetää hyppynarun ensin suoraksi polvien tasolle ja harjoitellaan hyppyjä paikallaan pysyvän narun yli. Samalla voi juosta kahdeksikkoa, jotta liikkumisreitti tulee tutuksi (pyörittäjät tulee aina kiertää).
- pareittain yhtä aikaa hyppiminen
  - o esim. jokainen hyppii 6 hyppyä, seuraava sisään aina 3 hypyn jälkeen
- montako mahtuu hyppimään yhtä aikaa?
- kolme hyppyä, kyykkyy kolmen pyörityksen ajaksi -> pyörittäjät nostavat ilmapallon
  - o kyykyn sijaan voi tehdä hienon asennon (punnerrusasento, poseeraus tms.)
- vikkelät: kolmen rauhallisen hypyn jälkeen tempo nopeutuu
- maapallo: pyörittäjät liikkuvat hyppijän ympäri
- hypitään pienellä narulla pitkän hyppynarun sisällä
  - o voi kokeilla erilaisia hyppiä (esim. etuperin, takaperin, tuplat)
- sisään/ulos tempulla: esim. kuperkeikka tai kärrynpyörä
- kuja: neljä pitkää hyppynarua peräkkäin -> juostaan jokaisen läpi/hypitään jokaisessa 2 hyppyä
- Hyödyntää voi myös loruja, kuten:
  - o Nallekarhu nallekarhu mene sisälle, nosta tassusi, pyöri ympäri, niiaa, kumarra, potkaise, kiljaise, karjaise, hyp-pää-pois NYT! tms.

#### Yhdistä oppimiseen

- sanojen tavutus hyppiessä: jokainen tavu on yksi hyppy (ulos pitää päästä viimeisen tavun jälkeen)
  - o vaikeutus: otetaan eri teemoja kuten kasvikset, hedelmät, kaupungit, maat. Joka kertaa pitää keksiä ja tavuttaa uusi sana hyppiessä.
- englanninkieli: hyppiessä kerrataan sanastoa. Joka kierroksella tulee lisätä yksi sana edellisen perään (aiemmat tulee siis muistaa).

#### Double Dutch

Pyöritetään kahta pitkää hyppynarua ristiin. Pyörittäminen vaatii harjoitusta, joten sitä kannattaa ensin harjoitella ilman hyppijää (pienet hyppikset soveltuvat hyvin harjoitteluun). Esim.

- tavallinen pyöritys: keskitytään käsien tasaiseen liikkeeseen ja rytmiin
  - o hypähdellään pyörityksen aikana: tasahyppyjä, polvennostohyppyjä, laukkahyppyjä sivulle
  - o laskeudutaan kyykkyy ja nousee ylös
  - o erilaiset rytmit: 4 normaalia ja iso hidas pyöräytys (kädet tekevät ison ympyrän)

Hyppyt pitkissä hyppynaruissa:

- tavalliset hyppy sisällä
- parin kanssa yhtä aikaa
- liikutaan pyörittäjien kanssa sivulle ja takaisin
- maapallo: pyörittäjät pyörivät hyppijän ympäri
- jne

#### Loppuleikki

Viivajuoksu omalla hyppynarulla:

- ensimmäisellä viivalla 5 hyppyä, seuraavalla 10, kolmannella 15 jne.
- taitavat voivat juosta hyppynarun läpi viivalta viivalle

Sama leikki pitkällä hyppynarulla

- jokaisen ryhmän jäsenen tulee hypätä vähintään yksi hyppy joka viivalla

**Lue lisää**

**[www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi):**

- uutiset ja materiaalit -> materiaaleja kouluille.
- kirjoita ylös hakukenttään Rope Skipping

**Kouluttaja:**

Marianna Tarhala

Lasten ja nuorten voimistelun päällikkö

[marianna.tarhala@voimistelu.fi](mailto:marianna.tarhala@voimistelu.fi)