

# Hur en dag med hopprebsverkstad på skola kan gå till:

Efter ett antal år har ett koncept som brukar funka bra tagit form och presenteras här. Då det kan låta lite krångligt får ni förstås gärna höra av er om ni har några frågor, funderingar eller idéer.  
[info@anderslindberg.com](mailto:info@anderslindberg.com)  
telefon 0706921510

Eleverna gör var sitt hopprep genom att göra handtag och rep. Handtagen görs av nyfällda småträdd. De kapsågas med såg i sågbock. Hål borras tillsammans med mig. Oftast täljs de sen. En perfekt första täljövning.

Förskoleklass och årskurs 1 täljer inte. Om skolan önskar kan förstås även äldre barn skippa täljningen. Antingen låter vi då barken vara kvar, drar av barken eller så täljer jag handtagen.

Vid reptillverkningen samarbetar tre elever åt gången tillsammans medhjälpare från skolan. Dagen börjar med att jag när skoldagen börjar visar jag för hela klassen alla moment i tillverkningen. Det brukar ta ca 20 minuter. Det är viktigt att medhjälparen från skolan är med vid visningen - mer om det snart.

Efter visningen stannar en grupp kvar och gör sina hopprep och de andra två grupperna gör något annat som läraren har bestämt - mer om grupper och annat nu.

## Att tänka på innan hopprebsverkstan:

För att det ska bli lugnt i salen vi hantverkar delar läraren klassen i tre grupper så att bara en grupp med 6-8 barn gör hopprep samtidigt. De andra två grupperna är i klassrummet eller gör något annat som läraren bestämmer.

När en grupp är klar har gjort sina hopprep kommer nästa grupp. Exakt tid är svårt att ge men det brukar ofta ta ca 1,5-2 timmar per grupp.

OBS! Då jag måste ha fokus på handtagstillverkningen är det här är en dag då det utöver läraren krävs ytterligare någon från skolan som hjälper till med reptillverkningen. Är det omöjligt brukar ett par skärpta elever vara medhjälpare.

Givetvis kan läraren vara med vid tillverkningen, om någon annan tar hand om de andra två grupperna. Det tar några rep för att lära sig hur de görs bäst så optimalt är om den eller de som ska vara medhjälpare är med hela dagen.

Den grupp som för tillfället är i "hopprebsverkstan" tar inte rast, och om det behövs lite kortare bambarast. (Det brukar inte bli några protester mot det.)

Är det risk för tidsbrist är det bra om barn som går på fritids är med i sista gruppen.

**Om lokalen:** Optimalt är om det finns ett klassrum eller lokal på skolan där vi kan vara alla de dagar jag ska vara på skolan. Jag vet att skolorna har olika lokalförutsättningar men också att det ibland glöms bort att det kan stå en tom musik, bild eller gymnastiksal.

Ska vi börja ca kl 8 behöver jag komma in och packa upp kl 7 den första dagen jag är på skolan. Jag vill att ni mailar mig telefon-nummer till den som kan visa var jag ska packa upp, parkera och hålla till. Och ha bomnyckel om det behövs.

**Till sist:** En fråga vi säkert får av barnen är om de får ta hem sina hopprep direkt. Det bestämmer förstås skolan men ett tips är att låta de ha kvar hopprepen på skolan ett tag. Att göra sitt eget hopprep inspirerar till att hoppa. De som redan är bra på det kan få glänsa och lära de som inte är lika bra.

Jag rekommenderar också att ni kollar in gymnastikförbundets hemsida: [www.hopprepsskoj.se](http://www.hopprepsskoj.se)  
Där finns utmaningar och kurser för både noviser och de som redan kan.  
Så finns det förstås många fler filmer om hopprep på nätet.