



Elastik-hop

I Uganda leger mange børn elastik-hop, som er en form for sjippeteg. Sjippetovet eller elastikken er bundet sammen i begge ender. Legen går ud på, at man hopper over elastikken på forskellige måder, mens man siger en remse højt. Hvis man laver fejl, bytter man med en af dem, der står og holder elastikken.

Se i videoen på hjemmesiden, hvordan børn i Uganda leger elastik-hop.



Det skal I bruge:

En lang elastik eller et langt sjippetov på cirka 4-5 meter. Bind enderne sammen, så det danner en cirkel. I kan også bruge garn eller snor.

Sådan gør I:

- Tre elever går sammen. To af eleverne tager elastikken om benene op til midt på læggen. I kan ændre på sværhedsgraden ved at flytte elastikken højere op. Den tredje elev skal forsøge at hoppe over elastikken og sige remser imens.
- Man kan sige *"godmorgen, godmiddag, god-eftermiddag, godaften"*, ugens dage, årets måneder, en tabel eller finde på sin helt egen remse.
- Man skal hoppe over elastikken ved at:
 1. Hop op og land med begge ben samlet mellem de to dele af elastikken.
 2. Hop op og land med benene samlet først på den ene side af elastikken, og så på den anden side af elastikken.
 3. Hop op og land med et ben på hver side af elastikken.
 4. Hop op og land med et ben på hver snor i elastikken, så du står oven på det.
 5. Hold det ene ben inde i midten af elastikken, mens det andet ben hopper ind og ud af elastikken. Herefter skiftes til modsatte ben.
 6. Hop ind og ud af elastikken, først med samlede ben, og derefter med et ben ad gangen.
- Hvis man laver fejl, bytter man med en af dem, der står og holder elastikken.
- Find selv på andre rækkefølger og flere måder at hoppe på.