# Länghopp

## Lite att tänka på

Ansats 10-15 meter

Blicken uppåt framåt

Jobba med armarna uppåt

---

## Diverse övningar

Häck framför gropen

Språngbräda innan häck framför gropen

Jämfotahopp med olika armposition

Ha en kratta med med band som barnen ska kunna nudda.

# Filmklipp

## Löphopp

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=76e7e3a3-38ca-4dd5-997b-e9d1ffef127e#video-dialog>

## Splithopp

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=ae2484de-ece8-45df-8dbf-da5455bd7f64#video-dialog>

## Längdhopp

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=7822beb6-09d8-4761-b3a4-c56ed00658a4#video-dialog>