

Sjippe

Sjippe i bue med et stort sjippetov

1. To svinger et langt tyndt tov rundt i en bue.
2. De andre stiller sig i kø til højre for den ene som svinger tovet.
3. På skift løber man ind i buen. Man kan aftale, hvor mange hop man skal hoppe i tovbuen, hvorefter man skal ud til den anden side igen. Hvis man bliver ramt af tovet eller træder på tovet, kan man aftale, at man skal afløse en af dem, der svinger tovet. Er man kun to til at sjippe bue, kan den ene ende af tovet bindes fast til en stolpe, så kun én svinger tovet og den anden hopper. Er man ikke tryk ved at løbe ind i buen kan man også starte ved at stille sig ved midten af sjippetovet, hvorefter de to 'svingere' begynder med at svinge tovet i en bue.

Sjippe med små sjippetove

1. Er man alene kan man øve sig i at hoppe i et mindre sjippetov. Man holder en ende af rebet i hver hånd, lader rebet hænge ned bag sig og svinger det bagfra op over hovedet. Når rebet er ud for fødderne hopper man over.
2. Man kan fx øve sig i at sjippe hurtigere og hurtigere, sjippe baglæns, to og to sammen, osv.