

Trylleelastikker (chinese jump rope)

1. To personer står overfor hinanden med elastikken om anklerne.
2. Deltagerne kan nu på skift forsøge at:
 - Hoppe over begge snore.
 - Hoppe baglæns over.
 - Hoppe imellem snorene.
 - Hoppe og lande på snorene.
 - Hoppe og lande med et ben ude og et ben inde.
 - Trække modsatte elastik under den anden med hælen, hoppe, slippe og lande på den elastik man havde om hælen.
3. Elastik-Battle: Deltagerne kan give hinanden hoppe-udfordringer. Deltagerne skiftes til at finde på hop, som de andre skal efterligne.
4. Aktiviteten kan også udvikles ved man fx flytter elastikken fra anklerne til knæhaserne.