

MÅL DIN HOPPEHØJDE

Du skal undersøge, hvor højt du kan hoppe – din hoppehøjde. Hoppehøjden siger noget om din sundhedstilstand.

Men inden du gør det, skal du overveje følgende spørgsmål:

- Hvor højt tror du, at du kan hoppe. Skriv her _____ cm
- Hvad tror du, der kan have indflydelse på din hoppehøjde? Skriv så mange faktorer som muligt, som du mener, på den ene eller anden måde kan have indflydelse på, hvor højt du kan hoppe. Både hvad du tror, der kan være med til at forøge hoppehøjden, og hvad der kan være med til at formindske den:

Du skal bruge:

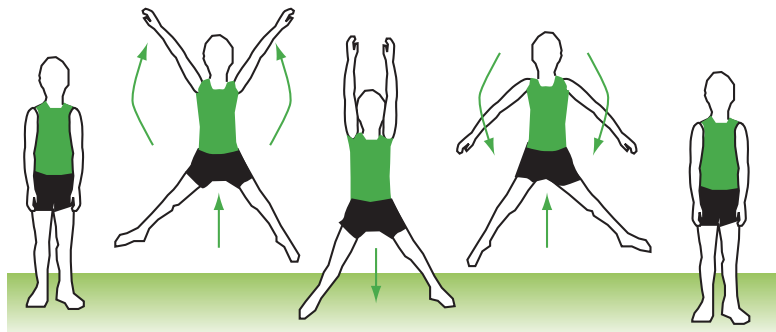
- 4 klistermærker til hver elev
- Stol, taburet eller lignende til at stå på, når du skal måle hvor højt klistermærket er placeret.
- 1 målebånd
- Blyant eller kuglepen + dit svarark

For at gennemføre undersøgelsen af din hoppehøjde skal du sætte klistermærker fast på en væg. Klistermærkerne deler din lærer ud. De skal kunne sidde godt fast på en væg, så de ikke falder ned. Men ikke alle vægge er lige gode til det, så du må prøve dig lidt frem. Fx er en ren murstensvæg ikke god, mens en glat malet væg er bedre.

OPVARMNING

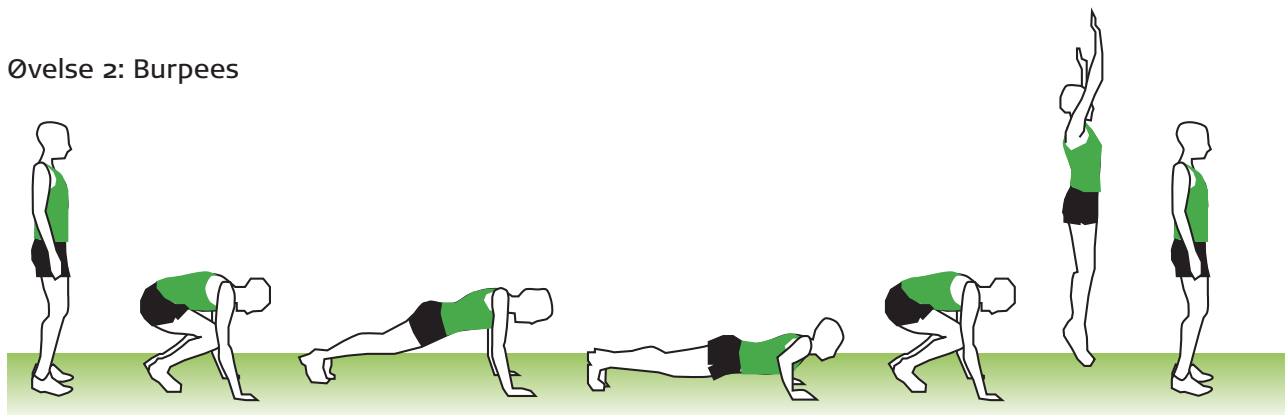
Inden du gennemfører hoppehøjdetesten, skal du varme dine lår- og benmuskler godt op. Opvarmningen skal tage ca. 5 minutter. Følg instruktionerne på tegningerne her:

Øvelse 1: Sprællemænd



Stå oprejst med armene ned langs siden. Hop og spred dine arme ud til siden og stræk dem op over hovedet. Samtidig skal du sprede dine ben ud til siden. Det er den samme bevægelse som at lave en sneengel om vinteren. Gentag øvelsen 20 gange.

Øvelse 2: Burpees



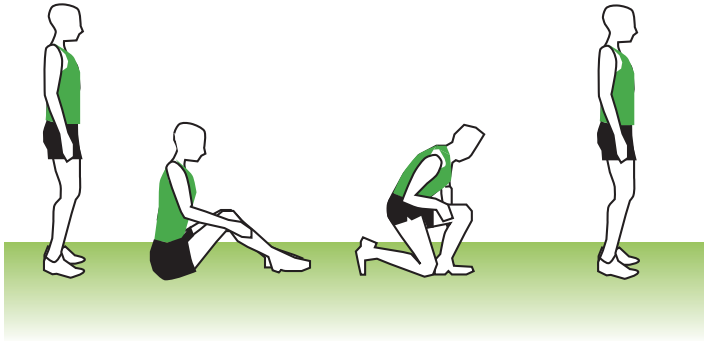
Stå oprejst med hænderne langs siden. Sæt dig så på hug og placer hænderne på gulvet – med lidt bredere mellemrum end skuldrene. Mens du holder overkroppen stille skal du med et lille hop sætte benene tilbage. Hvil nu din vægt på forfoden med strakt krop – som en planke. Mens du holder overkroppen stille skal du nu med et lille hop trække benene frem, så du ender i hug-stilling igen. Rejs dig op igen. Gentag øvelsen 5 gange.

Øvelse 3: Høje knæhop



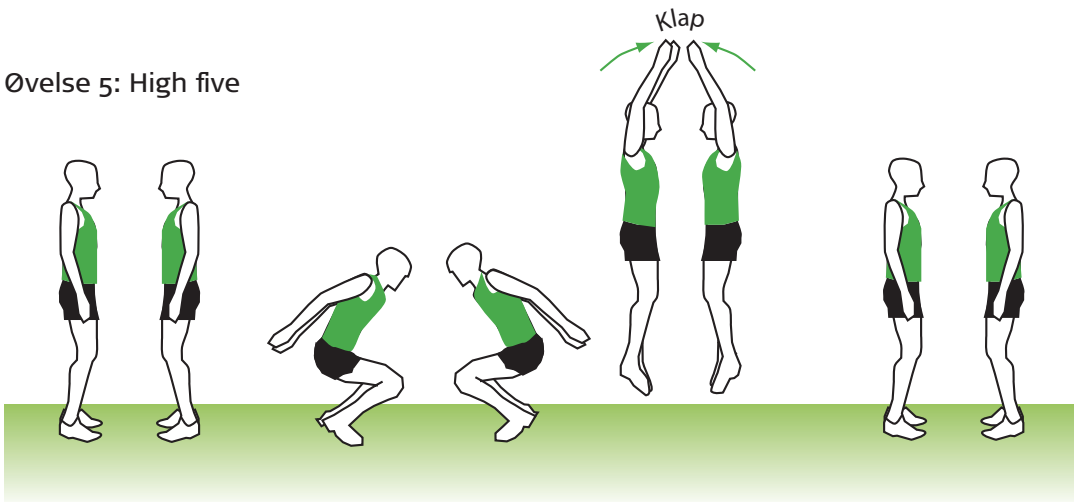
Hop så højt du kan. Mens du er i luften skal du forsøge at få begge dine knæ op til brystet. Gentag øvelsen 5-7 gange.

Øvelse 4: Armløs



Sæt dig ned på gulvet og rejs dig op igen – uden at bruge dine arme. Gentag øvelsen 5-7 gange.

Øvelse 5: High five

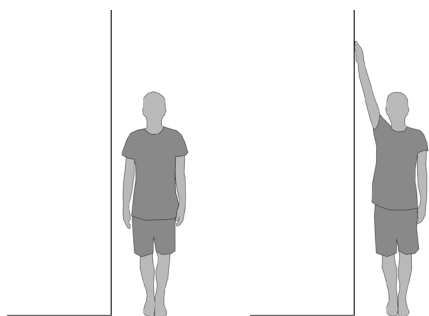


Gå sammen to og to. Hop op og klap hinanden i hænderne (giv high five) i luften. Ligesom håndboldpigerne gør, når de scorer mål. Gentag øvelsen 5-7 gange.

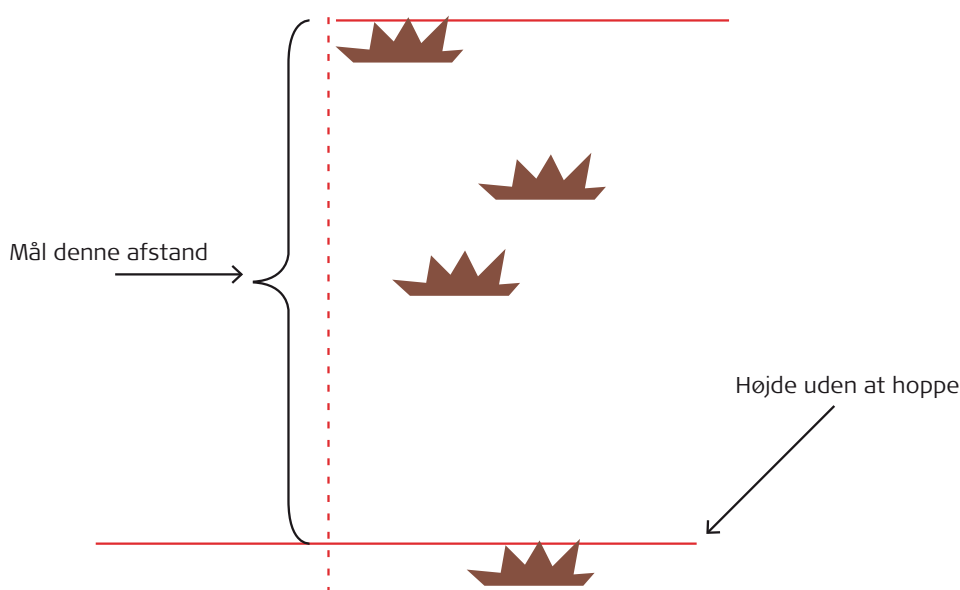
MÅL HOPPEHØJDE

Nu er du klar til at måle din hoppehøjde. På www.masseeksperiment.dk kan du se en lille film, som viser dig, hvordan du skal gøre.

1. Start med at finde en makker. Øvelsen skal laves to og to.
2. Stå lige ved siden af væggen, ca. 15 cm fra væggen. Du skal stå med skuldrene vinkelret mod væggen.



3. Tag et klistermærke i den hånd, der vender ind mod væggen og placer det så højt oppe på væggen som du kan, uden at hoppe. Begge dine fødder skal placeres fladt på gulvet.
4. Tag et andet klistermærke i hånden, bøj i knæene og hop så højt, du kan, mens du placerer klistermærket på væggen. Sæt evt. ene fod bag den anden, inden du træder frem og hopper. Du må gerne stå og vippe på fødderne og/eller svinge med armene, inden afsættet.
5. Hop i alt tre gange, med et nyt klistermærke hver gang.
6. Mål afstanden mellem det klistermærke, du satte allerførst, da du stod på flad fod, og det klistermærke, der er højest oppe. Find en stol eller lignende, stå på den og mål med målebåndet fra øverste kant til øverste kant. Hvis de to mærker ikke er lige under hinanden, skal du måle den lodrette linje fra det øverste mærke og ned til samme højde som det nederste mærke – se figuren). Denne afstand er din hoppehøjde.



7. Skriv din hoppehøjde ind i svararket.