

B14: Piger/drenge Sjipperne (Begynder/letøvede) 8-12 år

Holdbeskrivelse:

Sjipning er en udfordrende, men meget sjov sport. Her vil du ikke kun prøve at hoppe i et enkelttov, men også dobbelttov og store tove. Det er ikke en individuel sport, da du både vil kunne hoppe med en eller flere i torvet. Konditions- og styrketræning, serier med og uden sjippetove, samt at lave mange forskellige seje tricks er også en del af træningen. Så hvis du vil prøve noget nyt, grineren, anderledes og få sved på panden så er dette hold noget for dig.

Krav:

Du skal kunne hoppe i et sjippetov. At have et par "stødsikre" indendørs træningssko og ikke mindst træningstøj.

Særligt:

Hvis du har langt hår, så husk en hårelastik og ikke mindst en vanddunk, da du kommer til at svede.