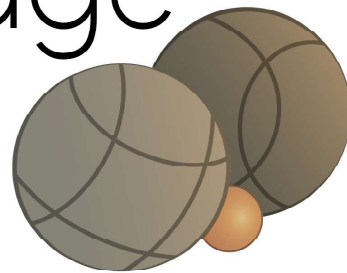




Boulehage



1. Rita upp en hopphage och bestäm var utkastet ska vara. Som längst en meter från första rutan, som närmast med tårna mot nedre kanten av första rutan.

2. Kasta klotet till ruta ett. Hoppa nu hagen utan att nudda rutan där klotet ligger, alltså direkt till ruta två. På vägen tillbaka stannar du till, plockar upp klotet och hoppar förbi rutan igen. Om det ligger klot från flera spelare ute på planen hoppar du över dem på samma sätt som ditt eget, men låter dem ligga kvar.

3. Om du tappar balansen, hoppar utanför eller inte får med dig klotet ligger det kvar tills det är din tur nästa gång. Är ni fler än en person är det nästa hoppares tur, och du fortsätter på samma siffra nästa omgång.

4. När du klarat första rutan fortsätter du med klotet i ruta två. Fortsätt så länge det känns roligt. Till ruta nio, tills rasten är slut eller fortsatt från samma siffra senare under dagen!



Vadå hoppa hage? Hur funkar det?

Börja vid ettan. Hoppa på ett ben i de ensamma rutorna. Där det finns dubbla rutor (4-5 och 7-8) kan du välja att hoppa på ett ben i nummerordning, eller använda båda samtidigt. På sista rutan (ofta en extra ruta/cirkel efter 9) vänder du dig om och hoppar tillbaka.

TIPS!

Är kompisarna upptagna med annat? Hoppa hage går lika bra att göra själv som tillsammans med andra!

