



Hopprens-VM  
pågår 24/7-2/8  
i Malmö!

Namn, ålder

Namn, ålder

# De ger aldrig ger upp

Tjejerna i Kämpinge gymnastikförening tar hopprep på största allvar. Målet är medalj i VM som startar på söndag.

**D**et råder full aktivitet i sporthallen i Kämpinge i sydligaste Skåne. SvD Junior är på besök en månad innan junior- och senior-VM i hopprep drar igång.

## Tränar för VM

Inför VM är det mycket som måste fixas. Program ska sättas, teknik ska finslipas och musik ska klippas. Kämpinge har länge haft

en framstående hopprepförening och i år ställer de upp med sju olika lag.

Ett lag som verkligen satsar är E-laget, döpt efter medlemmarna vars namn alla börjar på e. De har tränat på sina nummer sedan i vintras.

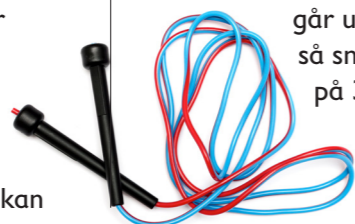
– Först börjar vi med att hitta musik som passar. Taktfast musik med betoningar är bäst. Sedan kan

man börja med tekniken, säger, Ella, XX år.

## Hoppa snabbtast

En av tävlingsgrenarna i VM kallas för snabbrep och går ut på att hoppa så snabbt man kan på 30 sekunder.

Resultatet för alla fyra deltagare läggs



ihop och det lag som får flest steg sammanlagt vinner grenen.

Alla tjejerna ställer sig på rad och tränaren Julia Fransson plockar fram stoppuret.

– Klara, färdiga, gå! ropar hon. Ebba, XX år, hoppar så snabbt att repet inte längre syns. I stället får man lyssna efter snärtarna när hopprevet träffar golvet. När Ebba XX har hoppat i 30 sekunder är det Ellens, xx, tur. Sedan



Bajsdh jaks dkja sdjkh aksjdh  
kjasdasd as djh asjdh jash djas  
asdasdasdas asdasdasdasdasd  
FOTO: IZABELLA ROSENGREN (ALLA)



# medlajhoppet

Elin, xx. Och till sist Ella, xx. Sammanlagt brukar det bli runt 300 steg.

– Jag tror att våra chanser är ganska bra, säger Ebba.

## Veva är jobbigast

Sen är det dags att öva det som kallas lagfreestyle. Det innebär att hela laget är med och hoppar mellan två jättelånga hopprep. Det märks att tjejerna tränar gymnastik vid sidan om – de hoppar på ett ben, på händerna, på alla fyra, fram- och baklänges.

– Det är många som tror att

hoppandet är det svåraste, men när de är så här små är det faktiskt jobbigare att veva. Repen är väldigt tunga, säger huvudtränaren Kajsa Murmark.

Alla tjejerna är överens om att det är viktigt att vara kompisar, annars blir det inte lika roligt att träna. Elin menar att det viktigaste är att man har kul med varandra. Ibland händer det att någon trasslar någon in sig i repet eller begär något annat misstag. Då kan det hända att de blir osams.

– Om det är något som går fel skyller alltid den ena på den

andra och tvärtom. Men vi brukar lösa det ganska snabbt, säger Ebba.

## Stor sport i Kämpinge

Hopprep är en välkänd sport i Kämpinge och det hålls till och med årliga kommunmästerskap. De som bor här har mer eller mindre växt upp med ett hopprep i handen.

– Det är inte många som känner till att man kan tävla i hopprep, men när de får reda på det tycker de att det är häftigt, säger Ella.

Izabella Rosengren

# Va?

## Så tävlar går tävlingen till

Det gäller att få så hög placering som möjligt i varje gren. I slutet läggs alla placeringar ihop och det lag som då får lägst nummer vinner, det vill säga har flest ettor till exempel.

I juniorgrenarna tävlar både tjejer och killar och man kan välja att tävla i lag eller ensam.

Sammanlagt deltar 20 länder i VM, bland annat Australien, Hong Kong och Sydafrika.

## Grenarna i juniorklassen

- 4 x 30 sekunder (snabbhet)
- 4 x 45 sekunder dubbelrep (snabbhet)
- Parhopp med enkelrep (två hoppare tävlar bredvid varandra), koreografi
- Freestyle lag med enkelrep (alla fyra hoppar bredvid varandra med egna rep), koreografi
- Freestyle dubbelrep, 3 personer
- Freestyle dubbelrep, 4 personer

Hej hopp!

