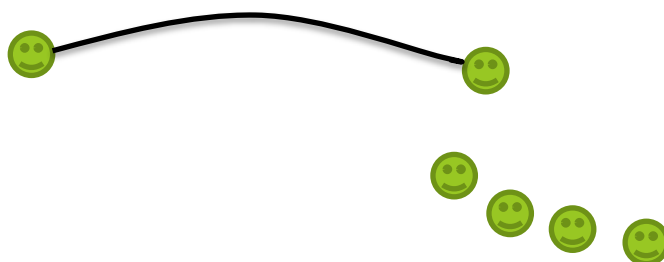


Springtouwen

Voor 6-12 jaar

Materialen:

- 1 lang springtouw of koord



Speluitleg:

- Touwtje springen kun je met heel veel personen doen. Gebruik een groot springtouw die je op verschillende manieren kunt gebruiken.
- Als je met meer dan drie personen bent kunnen twee personen het touw ronddraaien. Als dat niet het geval is kun je één kant van het touw aan een paal knopen en aan de andere kant draaien.
- Je hebt verschillende varianten
 - Starten bij het touw en vanuit daar springen
 - Inspringen
 - Doorlopen
 - Liedjes

Regels:

- Minimaal 1 iemand moet het touw draaien
- Wissel door zodat iedereen kan springen

Tips:

- Als je gaat inspringen zorg dan dat je “met het touw mee” springt.
- Op YouTube staan leuke voorbeelden van touwspringen.

Variatie:

- Laat het touw nog niet ronddraaien maar beweeg het touw heen en weer om te oefenen
- Inspringen en vervolgens met zoveel mogelijk kinderen in het touw
- In tweetallen inspringen
- Trucs tijdens het springen; grond aantikken, halve draai of hurksprong
- Om de beurt erin en eruit springen met zoveel mogelijk loze draaien
- Double dutch: 2 springtouwen die daar elkaar toedraaien
- Loop onder het touw door zonder het touw te raken