

Springen

Groep 1/2	Groep 3/4/5	Groep 6/7/8
 <p>Leg een (spring)touw op de grond. Probeer over het touw te springen zonder het touw aan te raken. Variatie: Je kunt dit ook in de tuin doen door van tegel naar tegel te springen.</p>	 <p>10x touwtje te springen. Als het lukt met 2 voeten naast elkaar.</p>	 <p>30x touwtje springen met 2 voeten naast elkaar.</p>
 <p>Knoop een (spring)touw vast aan de tafel. Papa/mama wiegt het touw zachtjes heen en weer. Probeer over het touwtje te springen zonder het touw aan te raken.</p>	 <p>8x achteruit touwtje springen. 8x touwtje springen op één been.</p>	 <p>15x achteruit touwtje springen. 15x touwtje springen op je linkerbeen. 15x touwtje springen op je rechterbeen.</p>
 <p>Draaiend touwtje springen. Papa/mama draait het touw rond en probeer over het touw te springen.</p>	 <p>Touwtje springen met trucs. Bijvoorbeeld: tijdens het touwtje springen van links naar rechts of van voor naar achter springen. Tijdens het touwtje springen spreid-sluit of wisselsprongen maken.</p>	 <p>Touwtje springen met trucs. Bijvoorbeeld: springen en je armen kruizen, touw 2x draaien 1x springen, met zijn 2-en in één touw touwtje springen.</p>

Kijk voor meer trucs deze video's

https://www.youtube.com/watch?v=epf_CkplZ4
<https://www.youtube.com/watch?v=vyJhX1ZwFJE>



Facebook beweegcoaches: @BeweegcoachCarrefour

Instagram beweegcoaches: <https://www.instagram.com/beweegcoaches/>