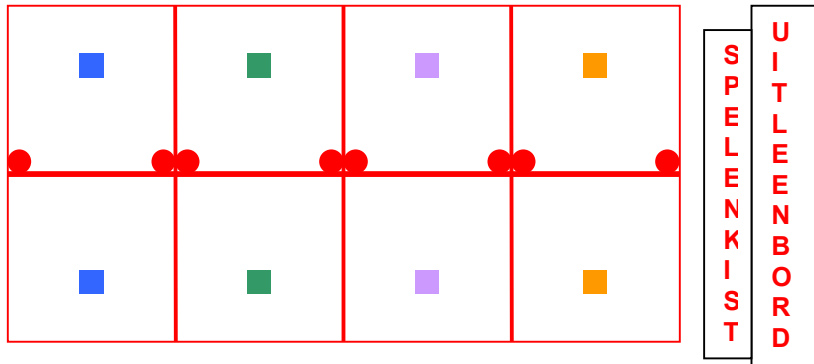
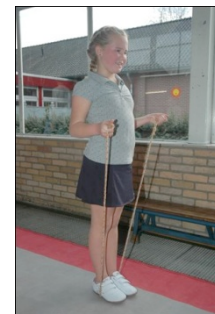


Speelkaart 1A Touwtje springen met een kort touw



Waar moet je op letten?

- ✦ Je mag touwtje springen op de gekleurde vierkanten en cirkels
- ✦ Lengte van het touw: ga met 2 voeten op het touw staan. Kijk of het touw tot je navel komt.



Zo lang wordt het touw



De Club van.....

Wat doe je?

- ✦ Draai het touwtje zelf rond en spring over het touwtje (met of zonder tussenhupje)
- ✦ Hoe vaak kun je op deze manier achter elkaar springen? Schrijf je naam op bij de Club van

Lukt het niet?

- ✦ Draai het touwtje achteruit.
- ✦ Spring met de voeten om de beurt over het touw (je mag naar een andere plaats gaan)
- ✦ Leg het touwtje voor de voeten op de grond. Spring er over heen en draai het touw rond.

Lukt het?

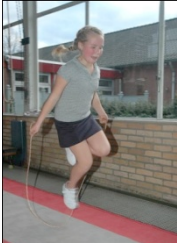
- ✦ Kijk op de andere speelkaarten:
 - 1B: Spring eens anders
 - 1C: Samen springen



Lukt het niet.....

Speelkaart 1B Spring eens anders!

Probeer dit:

	NAAM	Omschrijving	
1	Achteruit	Touw achteruit draaien.	
2	Kriskras 1	Kruis je armen als je over het touw springt.	
3	Twee maal	Draai het touw 2 keer als je springt.	
4	Spread-sluit	Benen spreiden als je springt.	
5	Kriskras 2	Spring met de knieën naar elkaar en de knieën uit elkaar (x-benen en o-benen).	
6	Tik	Tik je voeten tegen elkaar als je springt.	
7	CanCan	Trek de knieën op als je springt en schop uit.	
8	Hinkelen	Spring op 1 been. Daarna het andere been.	
9	Draai	Draai je helemaal om in ... sprongen.	
10	Op weg naar...	Ga naar voren als je springt. Of naar achteren. Of naar links. Of naar rechts.	
11	Jouw idee	Bedenk zelf iets leuks.	

Klaar? Probeer dit:

- ✦ Welke sprongen kun je ook achteruit?
- ✦ Maak een oefening met 4 verschillende sprongen.

Speelkaart 1C Samen springen

Materiaal: 1 springtouw voor 2 kinderen

1. Naast elkaar springen

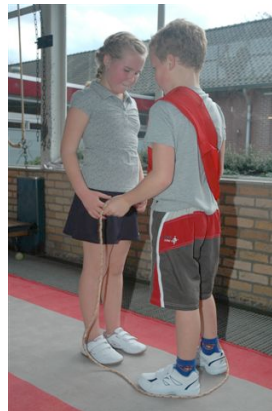
Ga naast elkaar staan. Pak allebei het springtouw vast in 1 hand (hand aan de buitenkant) en maak verschillende sprongen:

- ✦ Spring vooruit
- ✦ Spring achteruit
- ✦ Twee maal
- ✦ Kriskras 2
- ✦ Bedenk zelf iets leuks

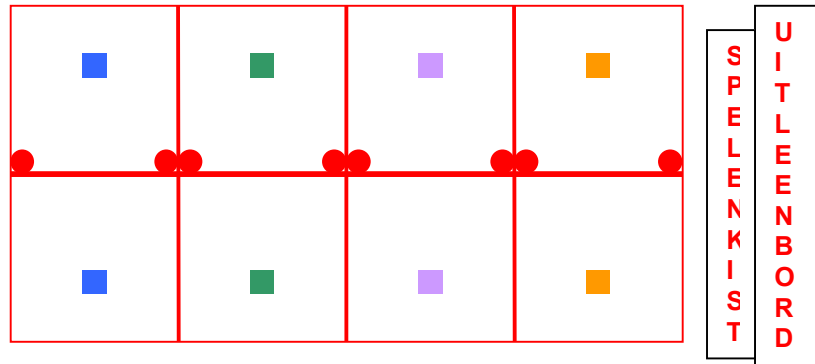


2. Probeer dit:

- ✦ Ga achter elkaar staan. Geef het touw aan het kind dat achteraan staat. Spring samen met 1 touw
- ✦ 1 kind springt. Ander springt erbij. Gezicht naar elkaar toe



Speelkaart 2A Touwtje springen met een lang touw



Waar moet je op letten?

- ✦ Gebruik een lang springtouw
- ✦ De draaiers staan op de gekleurde vierkanten (de ene draaier op het ene blauwe vierkant en de andere op het andere blauwe vierkant)
- ✦ Pas het draaitempo aan op de springer

Wat doe je?

- ✦ Ga naast de draaier staan en spring in het ronddraaiende touw
- ✦ Hoe vaak kun je op deze manier achter elkaar springen?

Lukt het niet?

- ✦ Spring zonder inspringen. Ga naast het touw staan en spring als het touw rondgedraaid wordt.
- ✦ Laat de draaier aangeven wanneer je in moet springen: 3-2-1-nu

Lukt het?

- ✦ Spring met meerdere kinderen tegelijkertijd
- ✦ Bedenk leuke trucs
- ✦ Pak de liedjeskaart 2B



Samen springen...



Bedenk leuke trucs...

Speelkaart 2B Liedjeskaart

1. Koekoek, zeg mij toch hoeveel jaren leef ik nog? Een, twee, drie, vier, enz. (Het cijfer waarbij het mis gaat is het aantal jaren.)	2. Tringelingeling, de schoolbel gaat. Waar kom jij zo laat vandaan? Ik heb met ... (naam) op de hoek gestaan (andere kinderen bepalen de naam) Hoeveel kusjes heb jij hem/haar gegeven? 1, 2, 3, 4, 5, enz.. (Het cijfer waarbij het misgaat, is het aantal kusjes. Wil je veel of weinig kusjes?)
3. Rode bessen lust ik graag zwarte nog veel liever. Meisjes/jongens zoenen doe ik graag jongens/meisjes nog veel liever. Raad eens wie ik tegen kwam (naam meisje/jongens) met haar/zijn liefje. Raad eens hoe hij/zij heette dan... A B C D E F ... (De letter waarbij het mis gaat is de beginletter van een jongens/meisjesnaam.) Vervolgens weer springen: Verliefd, verloofd, getrouwd, gescheiden. (Daar waar het mis gaat ben je dan!)	4. Beertje, beertje draai eens rond. (rond draaien tijdens springen) Beertje, beertje tik de grond. (grond aantikken) Beertje, beertje was je handen. (beweging handen wassen maken) Beertje, beertje poets je tanden. (idem, tanden poetsen) Beertje, beertje hoge hoed. (met handen een hoge hoed maken) Beertje, beertje staat je goed! (spreidstand maken, waarbij touw tussen de voeten is)   <i>Beertje, beertje draai eens rond...</i> <i>Beertje, beertje poets je tanden...</i>