

Thuis bewegen week 3 30-3-2020 t/m 3-4-2020

Touwtje springen

Om te kunnen touwtje springen heb je niet een echt springtouw nodig, maar een lang koord of stuk touw werkt ook prima. Hieronder staan verschillende oefeningen en trucjes die je zou kunnen doen. Maar ook op youtube staan super gave trucjes!

Springen met een lang springtouw:

Vooral voor jonge kinderen is het leren touwtje springen met een lang super handig. Knoop het touw aan een kant aan de deurklink of buiten aan de schutting.

De slang: beweeg het touw over de grond als een slang. Je probeert over de slang heen te springen zonder dat je de slang raakt, anders blijft de slang in je voeten!

De golf: beweeg het touw over de grond als een golf. Je probeert over de golf heen te springen zonder dat je de golf raakt, anders worden je voeten nat!

Beertje, beertje: het touw wordt rond gedraaid. Je springt steeds over het touw terwijl je de opdrachten van het liedje probeert uit te voeren.

Beertje, beertje draai je om

Beertje, beertje raak de grond

Beertje, beertje was je handen

Beertje, beertje poest je tanden

Beertje, beertje hoge hoed (handen boven je hoofd)

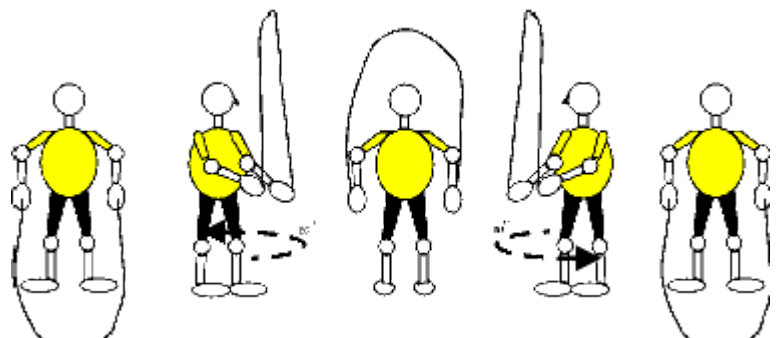
Beertje, beertje sta jij goed? (touw tussen je benen)

Inspringen: het touw wordt rond gedraaid je probeert van buiten af hier in te springen. Je springt een aantal keer in het rond draaiende touw en probeert er ook weer uit te springen zonder dat het touw wordt onderbroken.

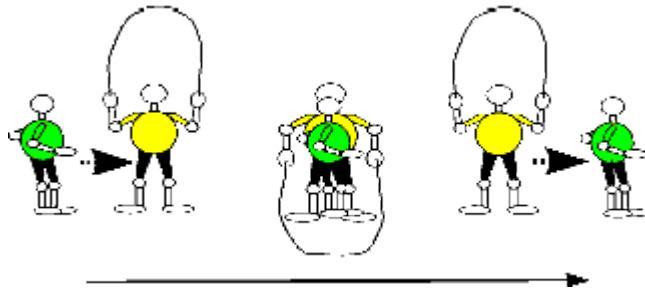
Springen met een kort touw:

Hieronder zie je verschillende trucjes die je kunt doen met springtouwen:

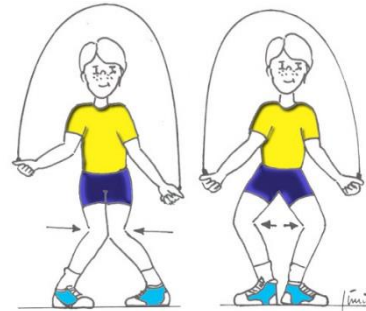
1. Spring op de normale manier met het touw. Draai nu het touw twee maal langs je lichaam en probeer weer verder te springen.



2. Een iemand is zelf aan het touwtje springen en de ander probeert door dit touw heen te springen.



3. beweeg tijdens het touwspringen je knieën van binnen naar buiten.

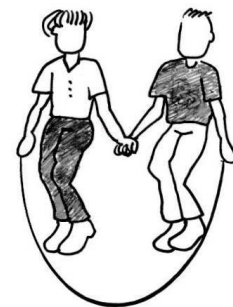


4. Spring met je armen gekruist.



5. Spring tijdens het touwtje springen van links naar rechts met twee benen.

6. spring samen in het touw.



7. Ga touwtje springen op 1 been.

8. Ga touwtje springen van het ene op het andere been.

9. Spring achteruit.

10. Spring vooruit en laat een keer het touw tussen je benen stoppen. Zwaai daarna het touw in een keer door achteruit en spring achteruit mee.