



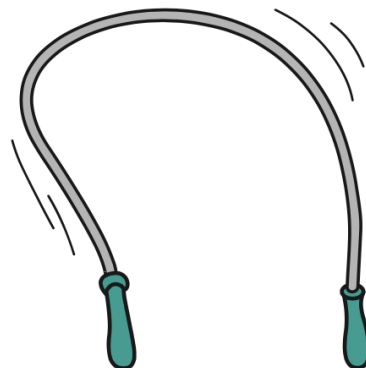
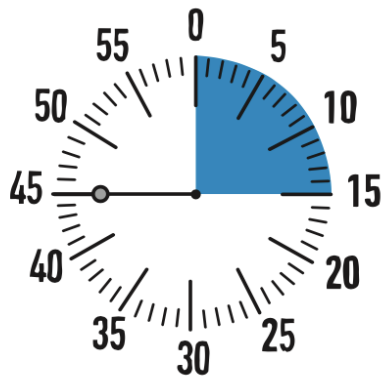
Buitenspeelkaart 01

Groep
7-8

TOUWTJE SPRINGEN

Hoe start je?

Pak een touw en draai het touw vooruit en spring er overheen, dit kan natuurlijk ook achteruit! Dit noem je ook wel de basissprong.



ECHT
ONDERWIJS



Buitenspeelkaart 01

Groep
7-8

TOUWTJE SPRINGEN

Te makkelijk?

Criss Cross:

Spring een basissprong, tijdens het over het touw heen springen maak je een kruis met je armen.

Double under:

Draai het touw vooruit en draai het touw twee maal onder je door tijdens 1 sprong.

Wounded duck:

spring de basic jump afwisselend met X benen en O benen.

CanCan:

Spring de basic jump , hef de knieën en schop uit.

WW Kick:

Maak een sprongetje, tijdens een basic jump, en tik je twee enkels, naast je, tegen elkaar.