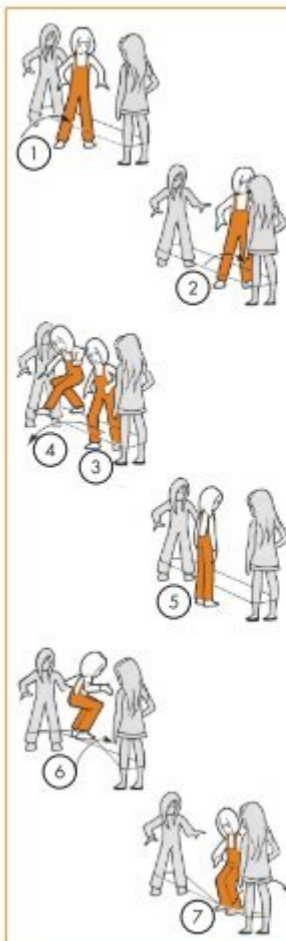


Spel van de maand: elastiekspringen

ELASTIEK SPRINGEN



Dit spel is een competitie tussen verschillende spelers die zich meten in springen tussen de twee koorden van een gesloten elastiek.

Twee kinderen zijn de 'piketten' en spannen het elastiek op zekere hoogte rond hun benen. Ze staan op een afstand van ongeveer 2 meter van elkaar.

Bij het begin van het spel is het elastiek geplaatst ter hoogte van de enkels; wanneer een speler erin slaagt om alle figuren tot een goed einde te brengen, dan wordt het elastiek almaar hoger gespannen. Dat maakt het spel almaar moeilijker...

Wie begint, moet eerst zijdelings over het elastiek springen: je moet zo springen dat je linkervoet in het midden van de lus terecht komt, je rechtervoet komt dan daar waar tevoren je linkervoet stond (1).

Spring daarna nog een keer op dezelfde manier in dezelfde richting (2).

Draai je dan lichtjes om naar het midden toe, terwijl het elastiek tussen je beide benen in zit (3).

Voor de derde sprong mag je even ontspannen en spring je helemaal uit de lus van het elastiek (4).

De vierde sprong is de moeilijkste. Je staat nu aan de overkant van het elastiek, in het midden, en je plaatst je twee voeten onder het elastiek (5).

Met één koord van het elastiek op de wreef van je voet spring je nu over de tweede koord (6).

Draai je dan terug om naar het midden, plaats je twee voeten nu op het elastiek en maak een laatste sprong achterwaarts (7).

Wie een fout maakt, moet zijn plaats afstaan aan een andere speler.

ELASTIEK TWIST



Voor dit spel heb je een elastiek van ongeveer vier meter nodig. Het elastiek wordt rond de enkels, de knieën of de dijen van de 'piketten' gespannen, afhankelijk van de moeilijkheidsgraad.

Op de tekeningen zie je de verschillende springfiguren van de 'twist'.

1

2

3

4

5

6

Heel hoog springen zodat het elastiek terug schiet!

Opgelet, nu moet je achterwaarts springen.

Eén keer om je eigen as draaien!

Wie een fout maakt, moet zijn plaats afstaan aan een andere speler.