

Spel van de maand: elastiekspringen

Twee kinderen staan tegenover elkaar met ongeveer 2 meter tussenruimte. Ze hebben hun benen een klein beetje gespreid. Het elastiek spannen ze om hun enkels. Ze zorgen ervoor dat het elastiek strak en stil blijft zitten, dan kan jij het beste springen. Ze staan dus eigenlijk in je springveld. Verder doen zij niks. Een beetje aanmoedigen, dat natuurlijk wel. Straks mogen zij springen en wissel je van plek.

Springen maar!

Nu kan het springen beginnen. Er zijn allerlei figuren te doen met dit elastiek. Begin eenvoudig en maak het jezelf steeds iets moeilijker.

Erin-eruit-erop-eraf

Stap 1: je staat met je voeten naast elkaar aan de buitenkant van het elastiek. Spring nu over het elastiek. Je landt met beide voeten op de grond, in het midden van het springveld. Zeg: 'erin'

Stap 2: je staat met je voeten naast elkaar midden in het springveld. Spring en land met gespreide benen buiten het elastiek. Eén voet links van het elastiek en de andere voet rechts. Zeg: 'eruit'

Stap 3: je staat met gespreide benen met iedere voet aan de buitenkant van het elastiek. Spring en land met je linkervoet op het linker elastiek en met je rechtervoet op rechts. Zeg: 'erop'

Stap 4: je staat met je voeten op het elastiek. Spring en land met beide voeten op de grond, aan de binnenkant van het elastiek.

Oefen 'erin-eruit-erop-eraf' een aantal keer en doe het steeds iets sneller.

Gaat het goed? schuif het elastiek steeds wat hoger, dan maak je het uitdagender.

Probeer deze elastiektechnieken ook eens:

- Begin met je ene been tussen het elastiek en het andere erbuiten. Je zegt E-LA-STIE-KEN. Bij E spring je over. Dat wil zeggen dat je springt zodat nu je andere been tussen het elastiek staat en het been dat eerst tussen het elastiek zat, staat nu aan de andere kant erbuiten. Herhaal dit op elke lettergreep.
- Spring met beide benen in het elastiek en daarna met beide benen buiten het elastiek. Beide benen staan nu aan een andere zijde van het elastiek.
- Spring met beide voeten op het elastiek (elke voet op 1 zijde van het elastiek)
- Maak nu terwijl je springt een halve draai en kom met beide voeten aan de 1 zijde aan de buitenkant van het elastiek uit. Trek met je hak het achterste elastiek over de voorste naar je toe. Laat het los en spring tegelijk met beide voeten op het net losgelaten achterste elastiek. Is het gelukt om precies op het elastiek te staan?

Tips & Tricks

Probeer ook eens de draai- sprong!

Stap 1: plaats beide voeten aan de buitenkant van het elastiek. Eén aan de linkerkant en één aan de rechterkant.

Stap 2: loop met kleine passen een rondje, hierdoor draait het elastiek om je enkels.

Stap 3: spring recht omhoog en land met beide voeten op en stuk elastiek.