

## Foto



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

## Niveaus

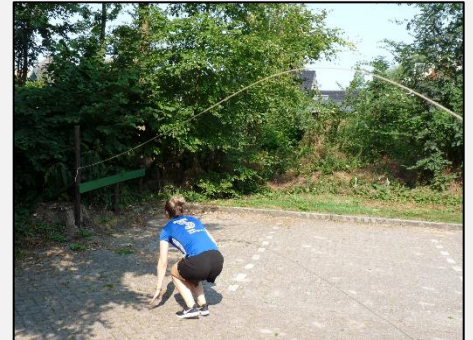
- Stap 1  
Leg het touw stil op de grond. De kinderen springen er één voor één over heen.
- Stap 2  
Houdt het touw een paar centimeter boven de grond en probeer er meerdere keren achter elkaar overheen te springen.
- Stap 3  
Wieg het touw heen- en weer, de kinderen moeten op het juiste moment over het touw heen springen.
- Stap 4  
Eén kind gaat klaar staan en het touw wordt rond gedraaid. Het kind probeert over het touw te springen. De draaier(s) kunnen het tempo van het touw aanpassen aan het tempo waarop het kind springt.

## Foto

# Touwtje springen lang plus



Stap 1



Stap 2



Stap 3

## Niveaus

*Als dit niveau te moeilijk is, kan er geoefend worden met de kijkwijzer 'touwtje springen lang basis'.*

- Stap 1  
Eén leerling gaat klaar staan naast het touw, deze wordt door 1 of 2 andere leerlingen draaiende gehouden. Belangrijk dat zij in één tempo blijven draaien.
- Stap 2  
Terwijl het kind blijft springen, zingen de draaiers een liedje (zie bijlage 1). De kinderen proberen op de tekst van het liedje een opdracht te doen.
- Stap 3  
Kijk eens hoeveel kinderen er tegelijk in het touw kunnen springen. Je zou dit allemaal tegelijk kunnen doen, maar ook door om de beurt in te springen.

## Foto

# Touwtje springen lang extra



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

## Niveaus

*Als dit niveau te moeilijk is, kan er geoefend worden met de kijkwijzer 'touwtje springen lang plus'.*

- Stap 1  
Spring in, terwijl de draaiers al begonnen zijn met draaien en blijf daarna zo lang mogelijk doorspringen.
- Stap 2  
Zie stap 1, maar probeer nu ook na een aantal keer uit het touw te springen. Dit zou je bijvoorbeeld kunnen doen aan de hand van het liedje 'In, spin, de bocht gaat in, uit, spuit de bocht gaat uit'.
- Stap 3  
Inspringen, in het midden blijven tot ook de volgende is ingesprongen en daarna zelf uitspringen. Het touw is dus nooit leeg. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden, zodat zoveel mogelijk kinderen uit de klas hieraan mee kunnen doen.
- Stap 4  
Draai met het touw eens de andere kant op, hierdoor wordt het voor de (in-)springers moeilijker om in te springen.



## Bijlage 1: Liedjes voor tijdens het touwtjespringen

- 1: In, spring, de bocht gaat in  
Uit, spuit, de bocht gaat uit.
  
- 2: Hoeveel pannenkoeken lust jij? 1,2,3,4,5 etc.  
Waar kom jij zo laat vandaan, ik heb met (een naam) op de hoek gestaan  
Hoeveel kusjes heb jij hem/haar gegeven 1,2,3,4 etc
  
- 3: Beertje, beertje, was je handen,  
Beertje, beertje poets je tanden,  
Beertje, Beertje, draai je om,  
Beertje, Beertje, maak je krom,  
Beertje, Beertje, met je hoge hoed,  
Beertje, Beerje, sta je goed?
  
- 4: Rode bessen lust ik graag maar zwarte nog veel liever.  
Mooie meisjes (jongens) kus ik graag, maar jongens (meisjes) nog veel liever.  
Raad eens wie ik tegen kwam (naam van de springer) met een jonge man (met een meisje ja)  
En hoe zou die dan heten? A,b,c,d,e,f, etc.  
De letter waar je op af gaat wordt een naam bedacht.