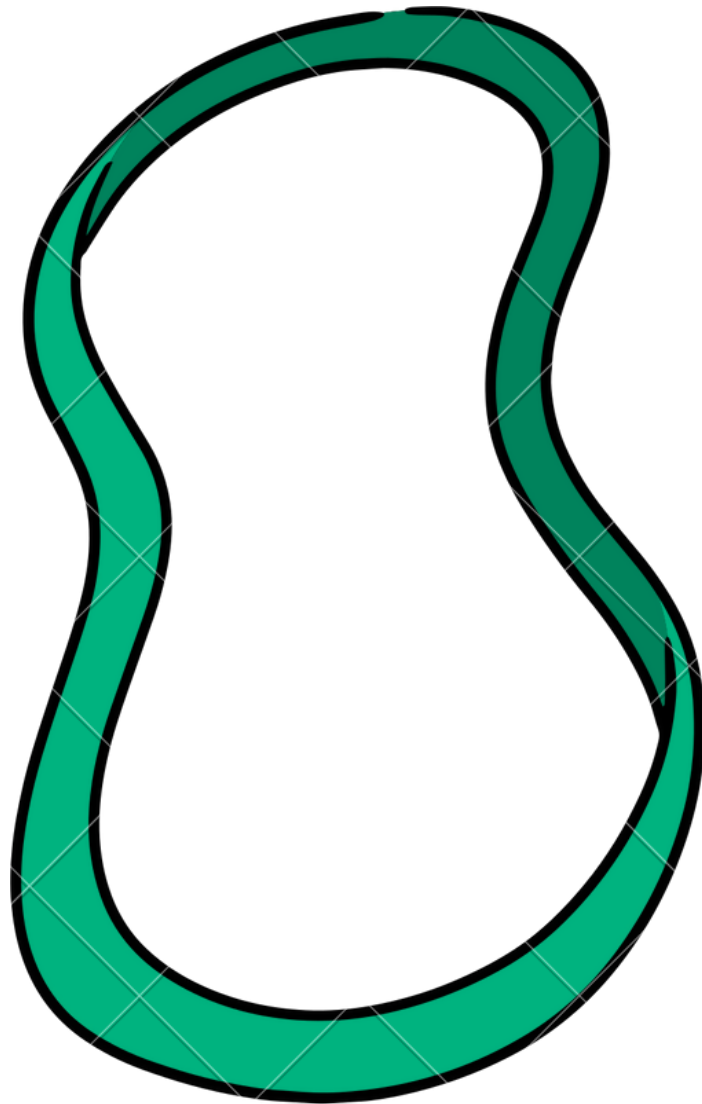


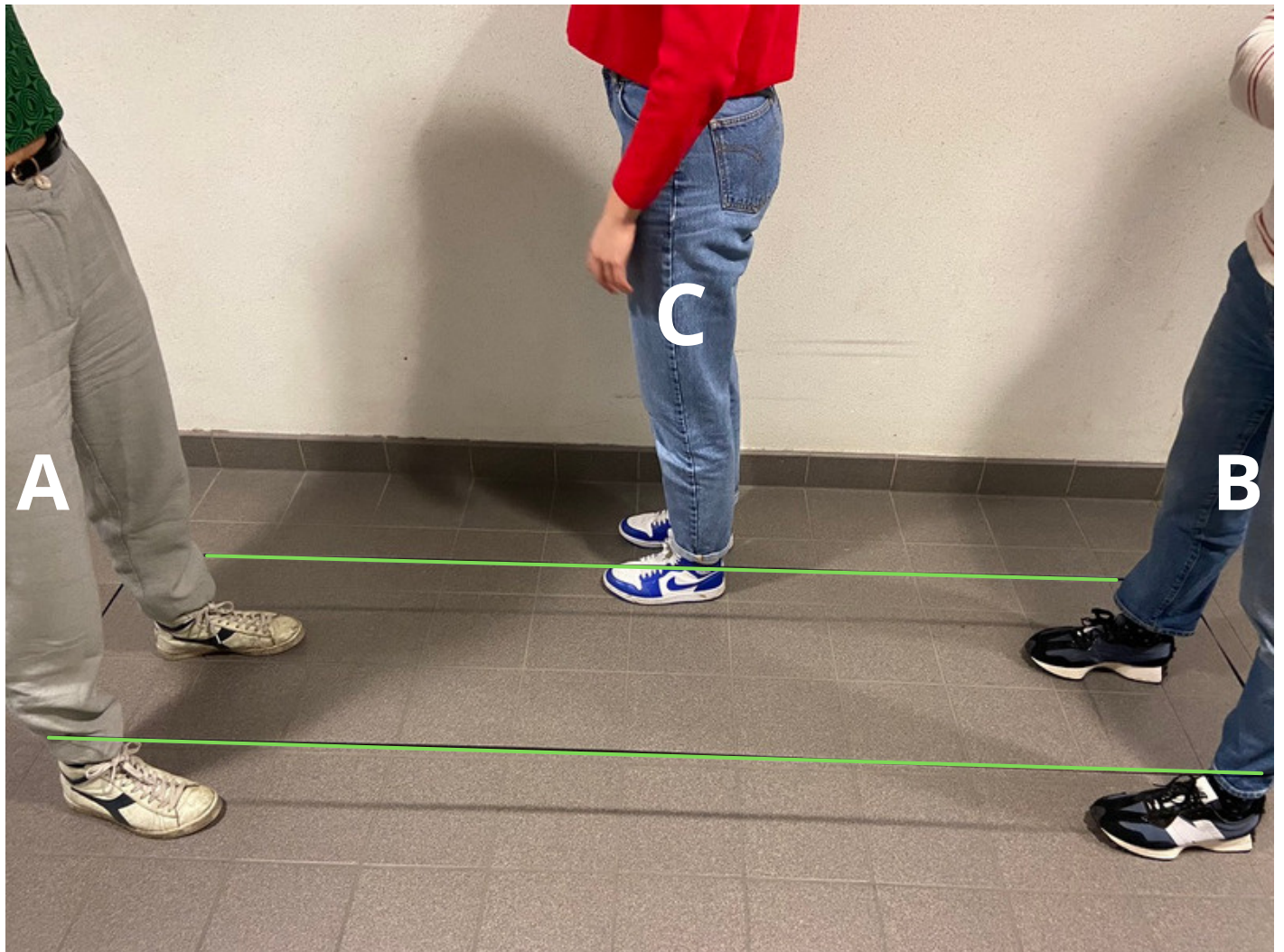
ELASTIEK

WAT HEB IK NODIG?





BEGINPOSITIE



BEGINPOSITIE

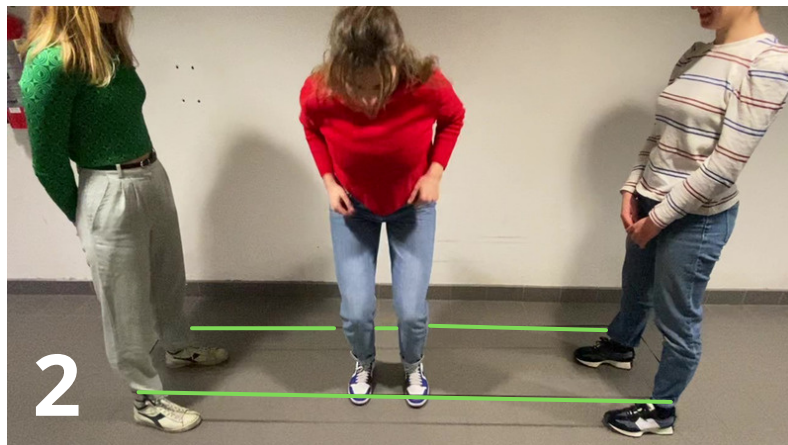
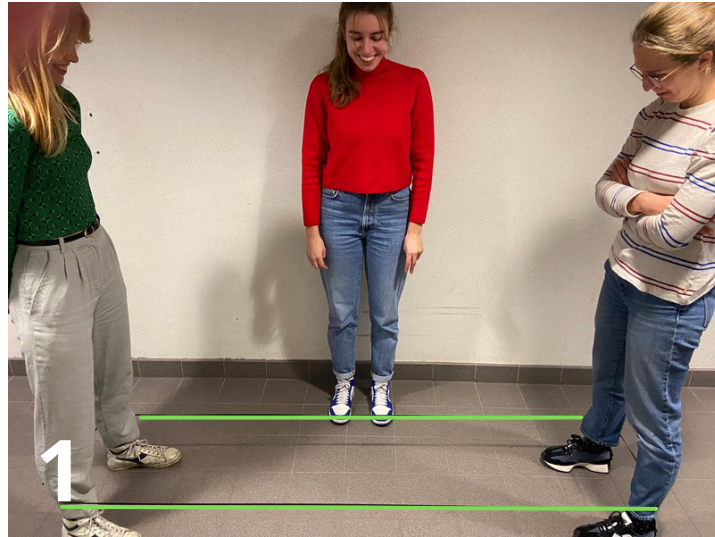


Minimum 3 kinderen

1. Spelers A en B: sta met je voeten gespreid tegenover elkaar en plaats de rekker boven de enkels. De rekker moet voldoende gespannen zijn.

2. Speler C: variabele beginpositie.

VOORWAARTS IN



1



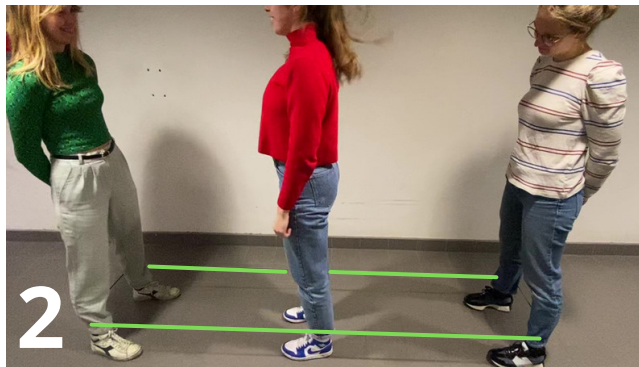
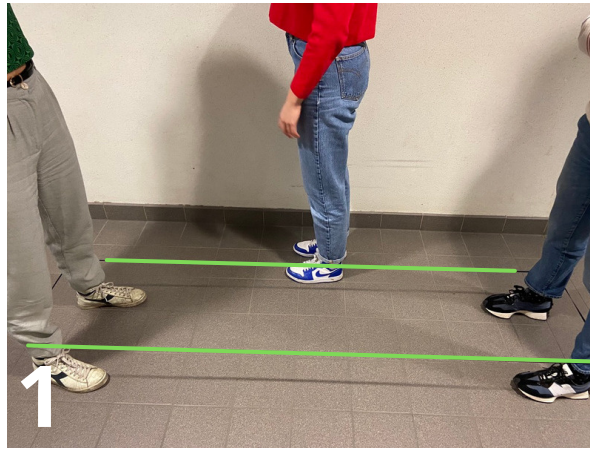
2



VOORWAARTS IN

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar de rekker.
2. Spring recht vooruit in de rekker met je 2 voeten samen.

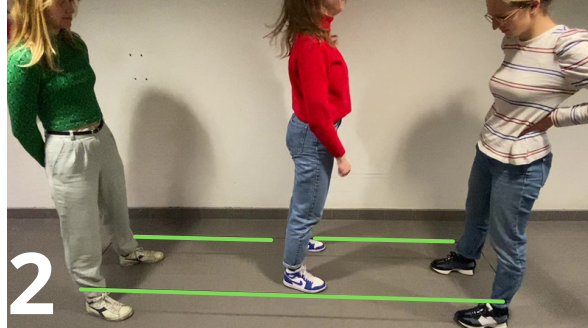
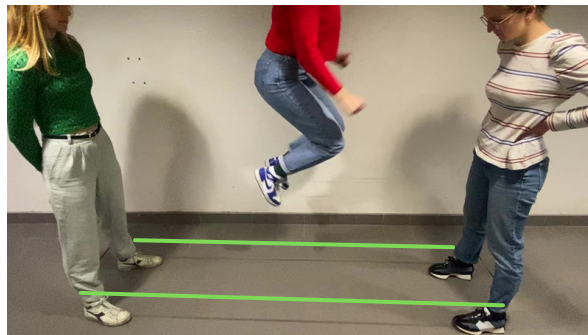
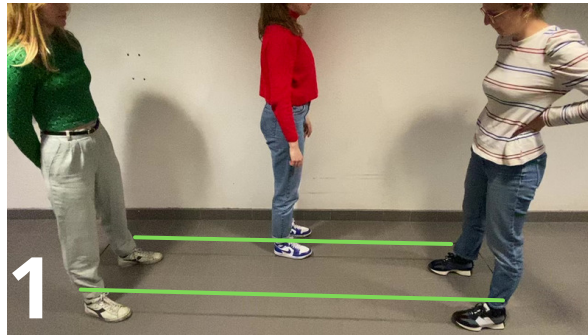
ZIJWAARTS IN



ZIJWAARTS IN

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar een medespeler.
2. Spring zijwaarts in de rekker met je 2 voeten samen.

TUSSEN



1



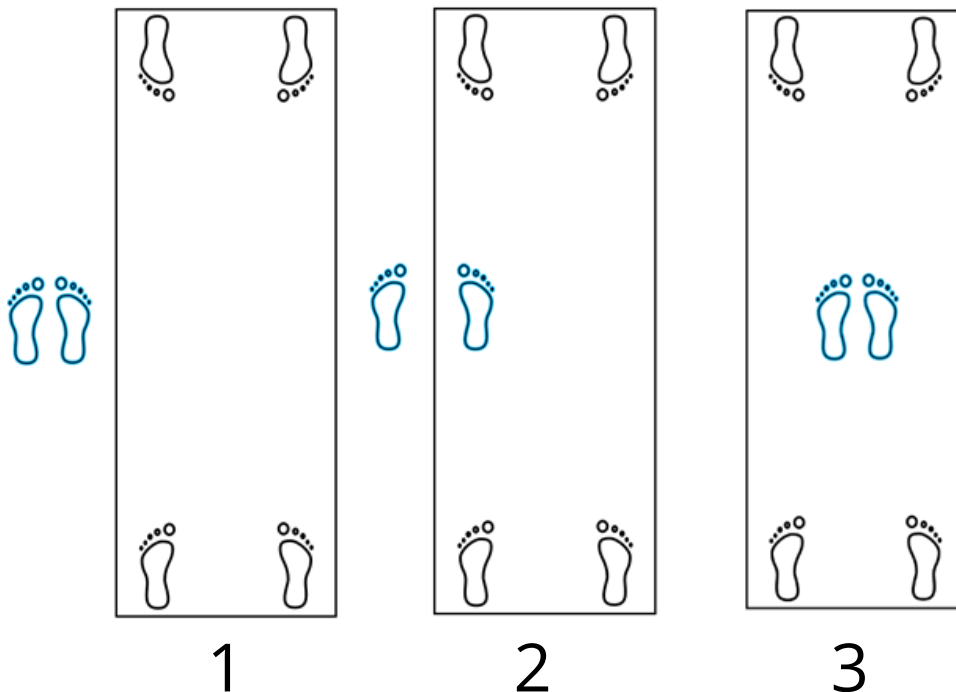
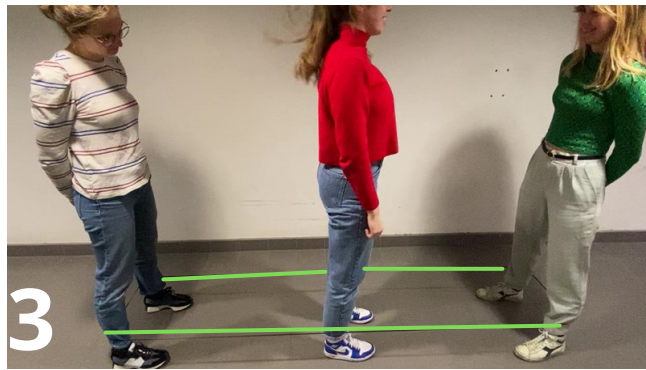
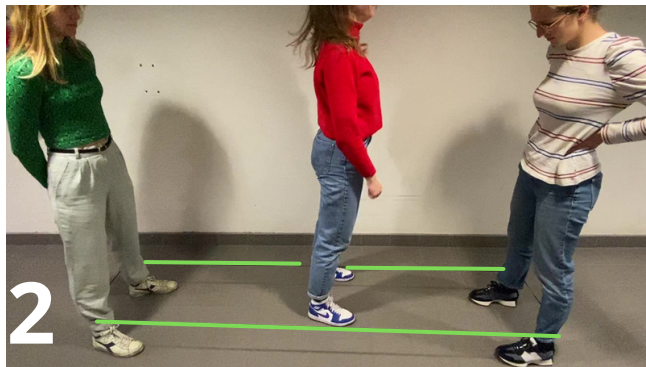
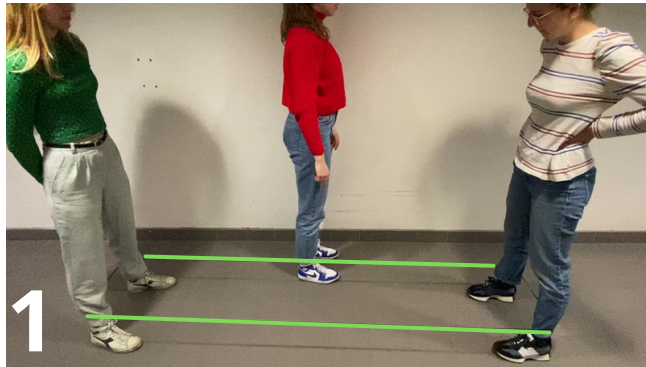
2



TUSSEN

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar een medespeler.
2. Spring zijwaarts en eindig met de rekker tussen je 2 voeten.

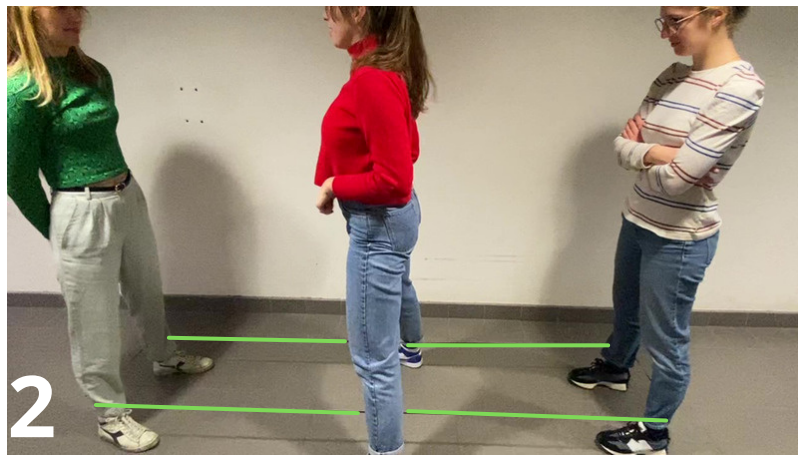
TUSSEN + IN



TUSSEN + IN

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar een medespeler.
2. Spring zijwaarts en kom neer met de rekker tussen je 2 voeten.
3. Spring zijwaarts in de rekker met je 2 voeten samen.

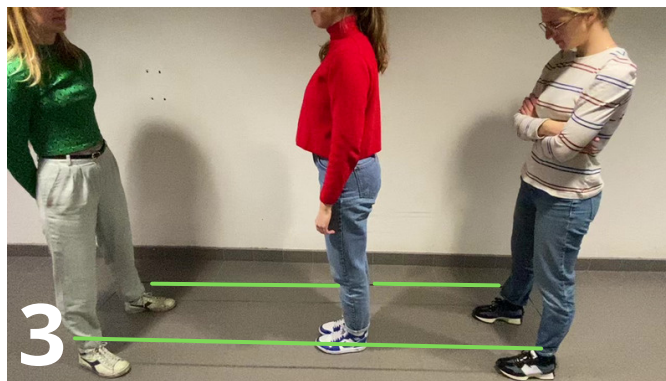
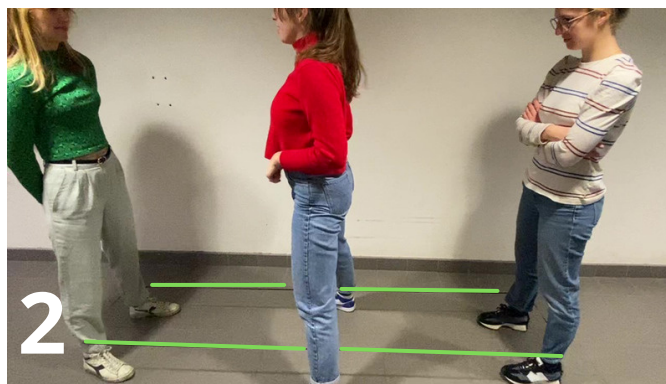
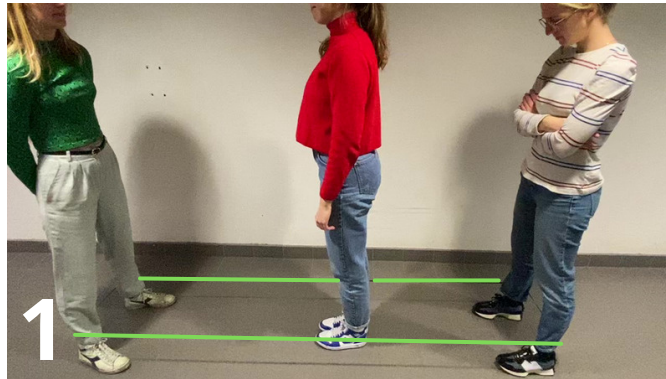
OPEN



OPEN

1. Startpositie speler C: Sta in de rekker en kijk naar een medespeler.
2. Spring met de benen open en eindig met beide voeten buiten de rekker in spreidstand.

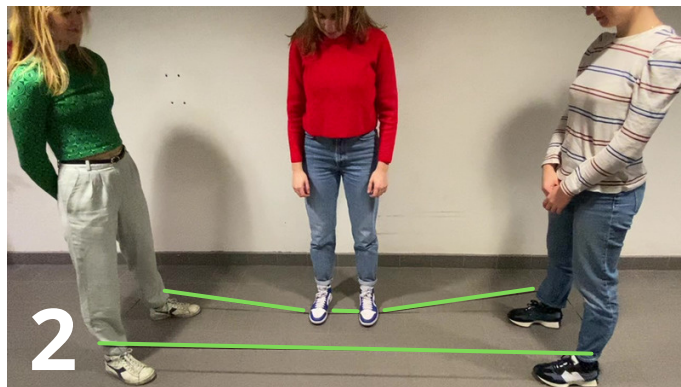
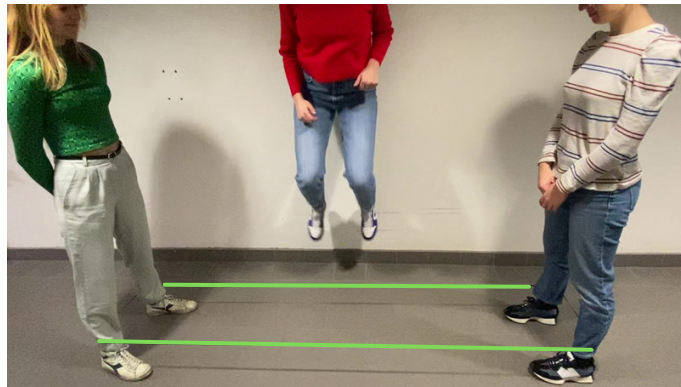
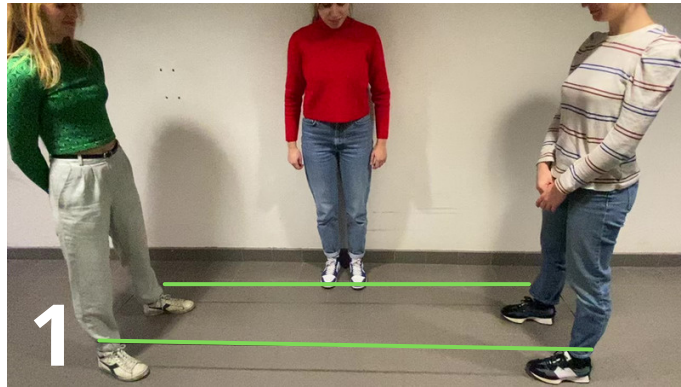
OPEN + IN



OPEN + IN

1. Startpositie speler C: Sta in de rekker en kijk naar een medespeler.
2. Spring met de benen open en eindig met beide voeten buiten de rekker in spreidstand.
3. Spring terug met beide voeten samen in de rekker.

OP

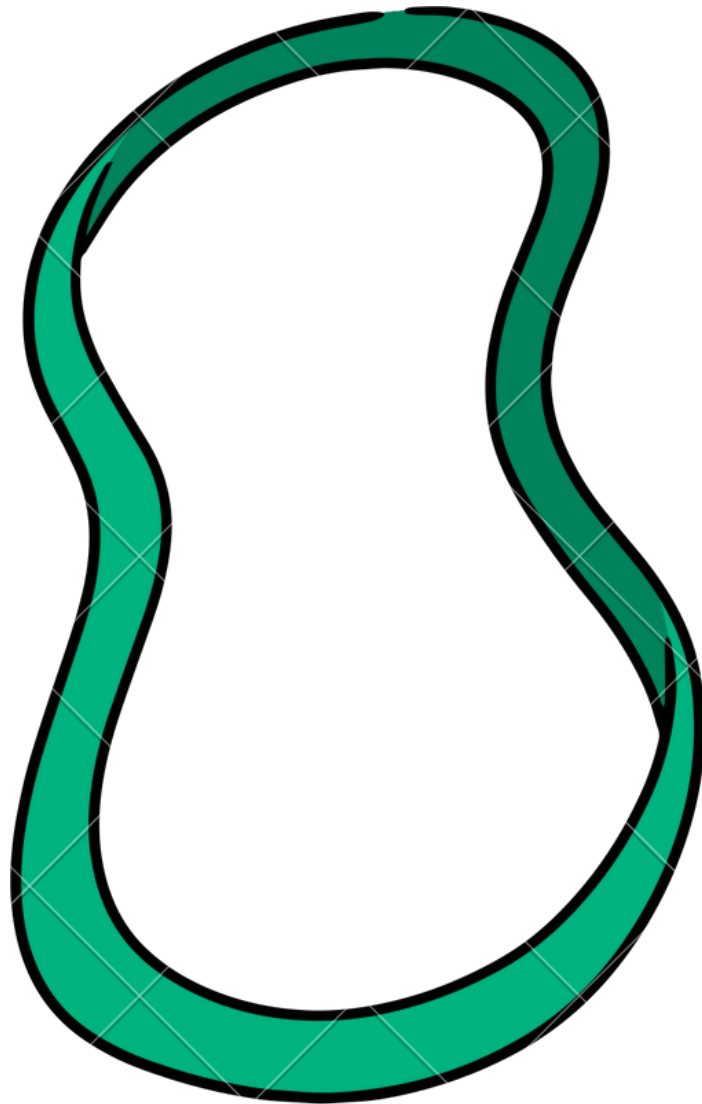


OP

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar de rekker.
2. Spring met je 2 voeten samen op de rekker het dichtst bij jou.

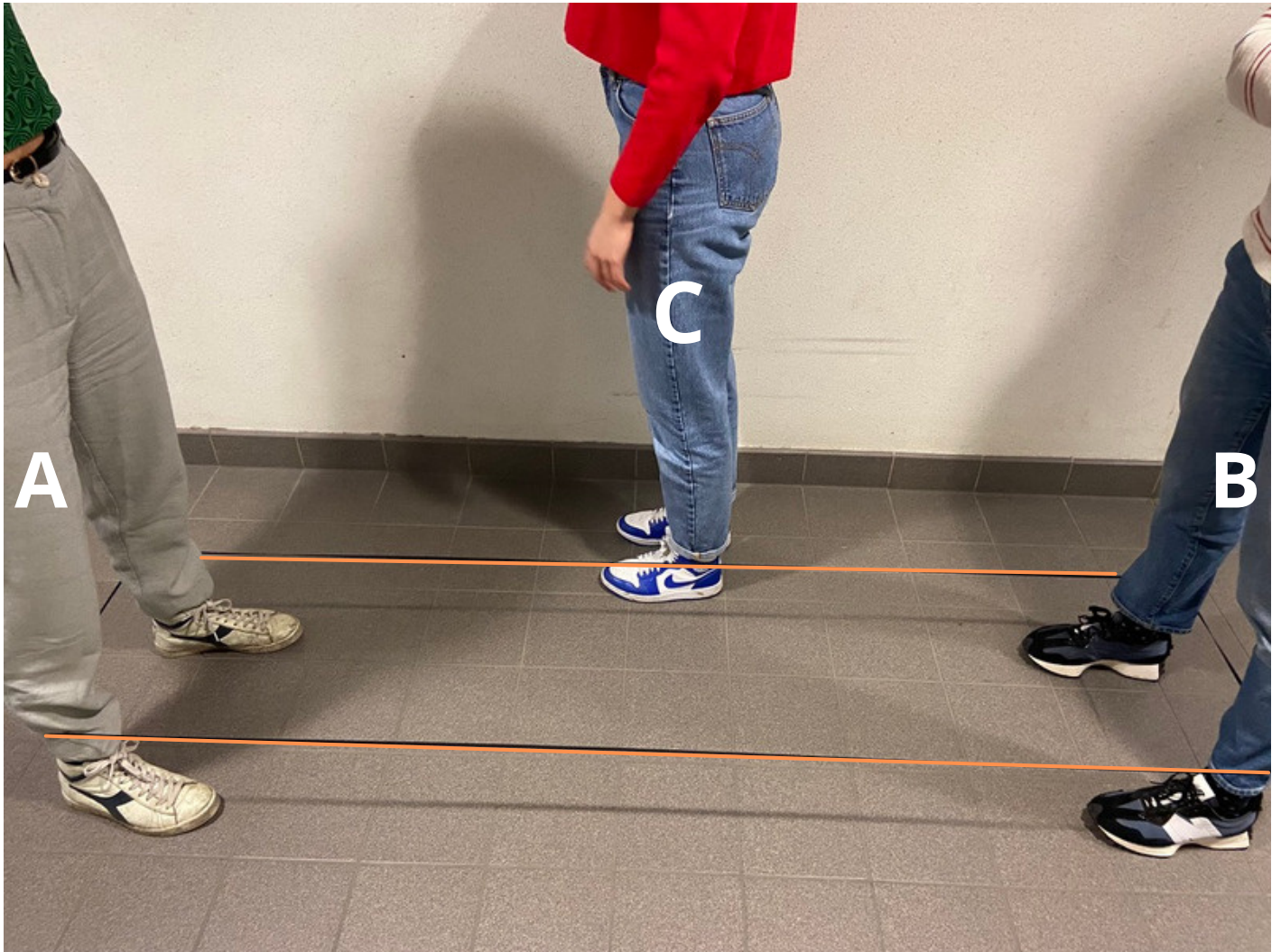
ELASTIEK

WAT HEB IK NODIG?





BEGINPOSITIE



BEGINPOSITIE

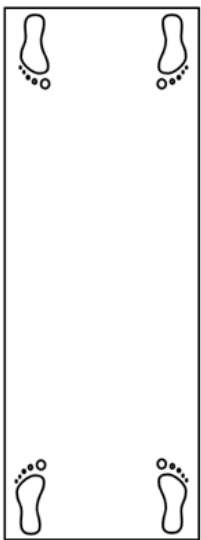
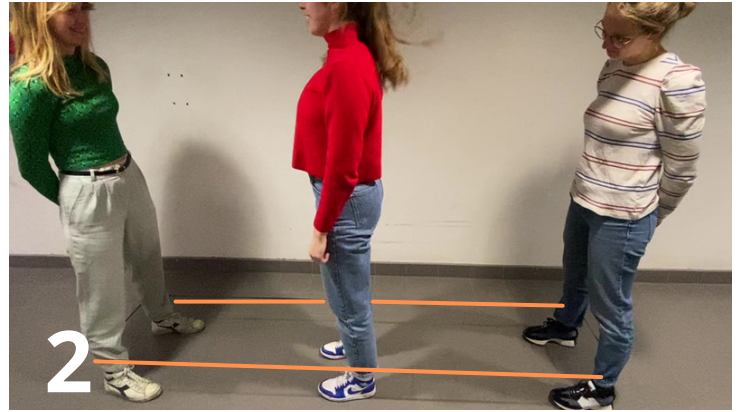
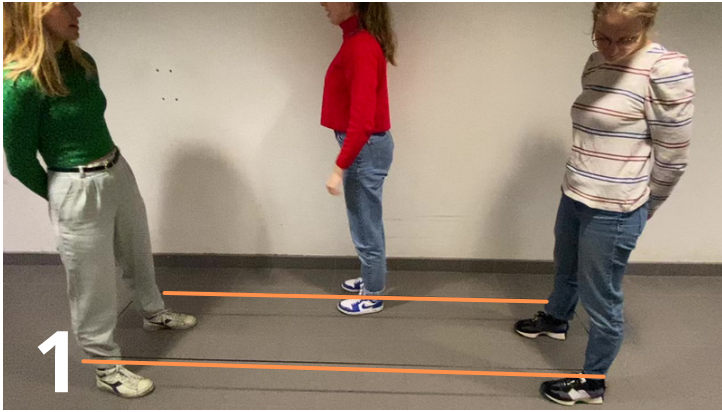


Minimum 3 kinderen

1. Spelers A en B: sta met je voeten gespreid tegenover elkaar en plaats de rekker boven de enkels. De rekker moet voldoende gespannen zijn.

2. Speler C: variabele beginpositie.

IN + OPEN + IN



1



2



3

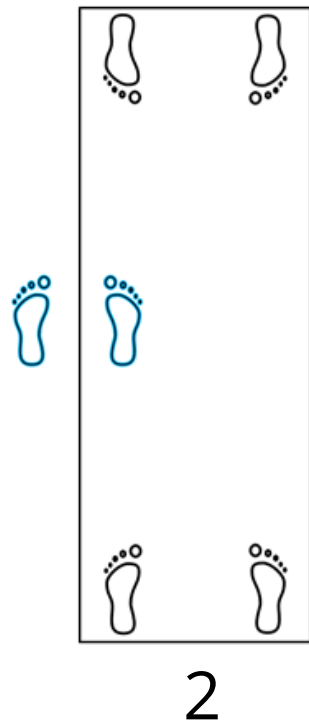
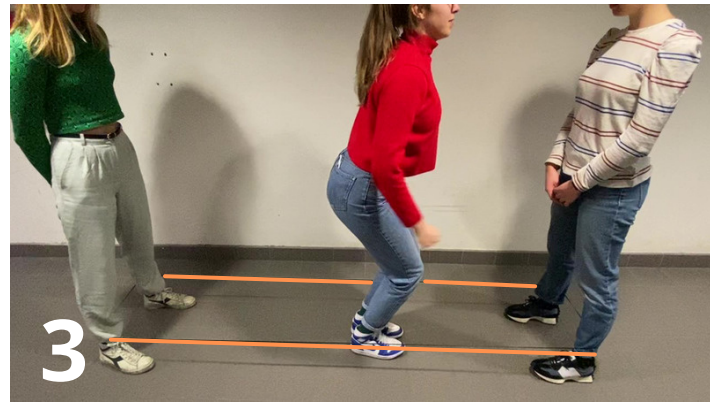
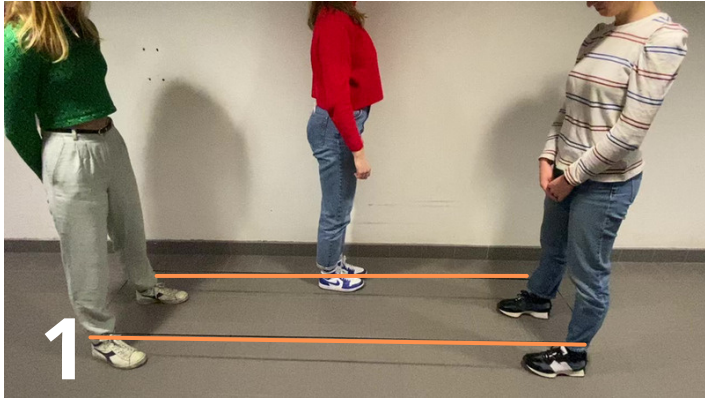


4

IN + OPEN + IN

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar een medespeler.
2. Spring zijwaarts met je 2 voeten samen in de rekker.
3. Spring met de benen open en eindig met beide voeten buiten de rekker in spreidstand.
4. Spring terug met je 2 voeten samen in de rekker.

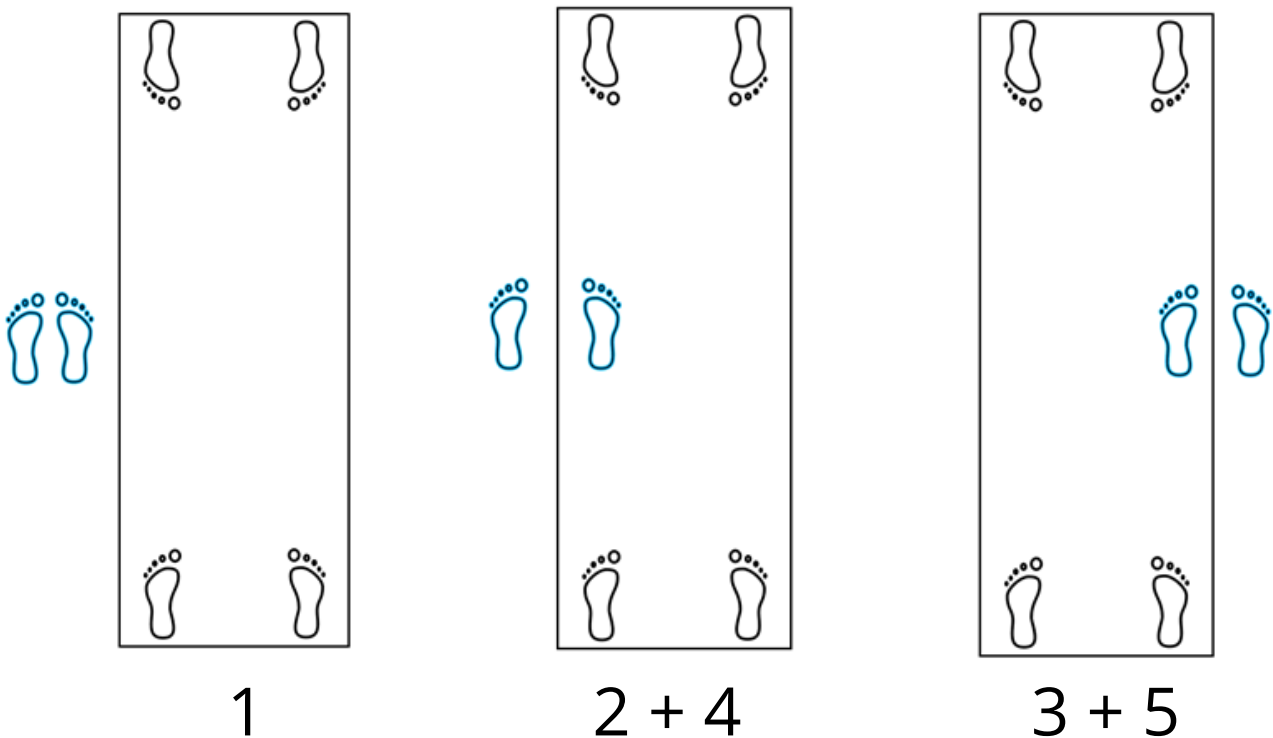
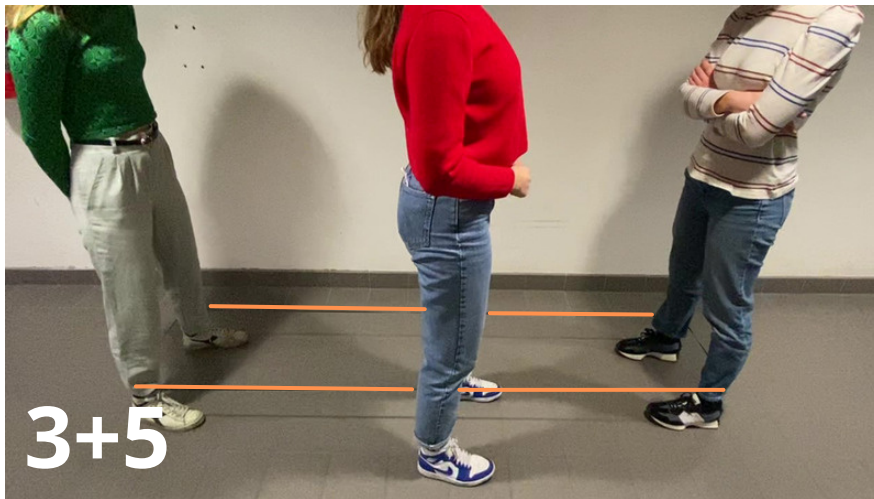
TUSSEN + IN + TUSSEN



TUSSEN + IN + TUSSEN

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar een medespeler.
2. Spring zijwaarts en kom neer met de rekker tussen je 2 voeten.
3. Spring zijwaarts in de rekker met je 2 voeten samen.
4. Spring zijwaarts en kom neer met de rekker tussen je 2 voeten.

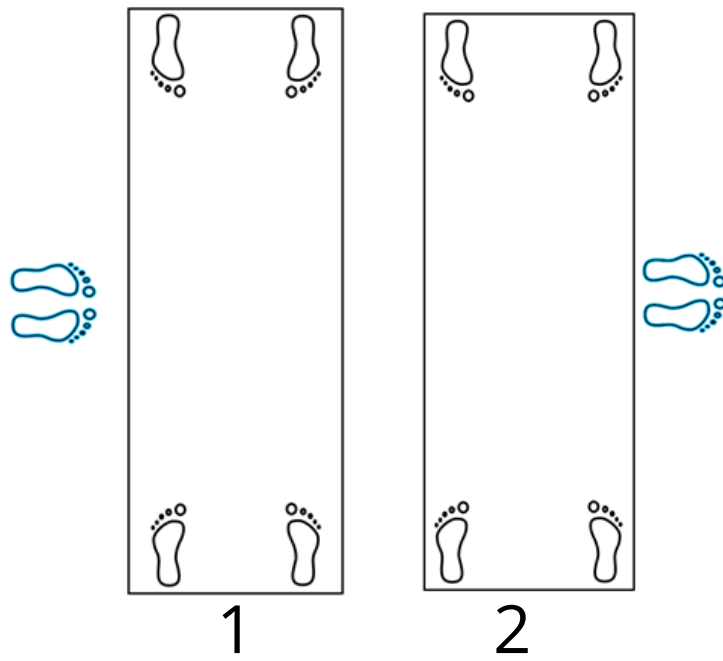
4x TUSSEN



4x TUSSEN

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar een medespeler.
2. Spring zijwaarts en kom neer met de rekker tussen je 2 voeten.
3. Spring zijwaarts naar de andere rekker en kom neer met de rekker tussen je 2 voeten.
4. Spring zijwaarts naar de andere rekker en kom neer met de rekker tussen je 2 voeten.
5. Spring zijwaarts naar de andere rekker en kom neer met de rekker tussen je 2 voeten.

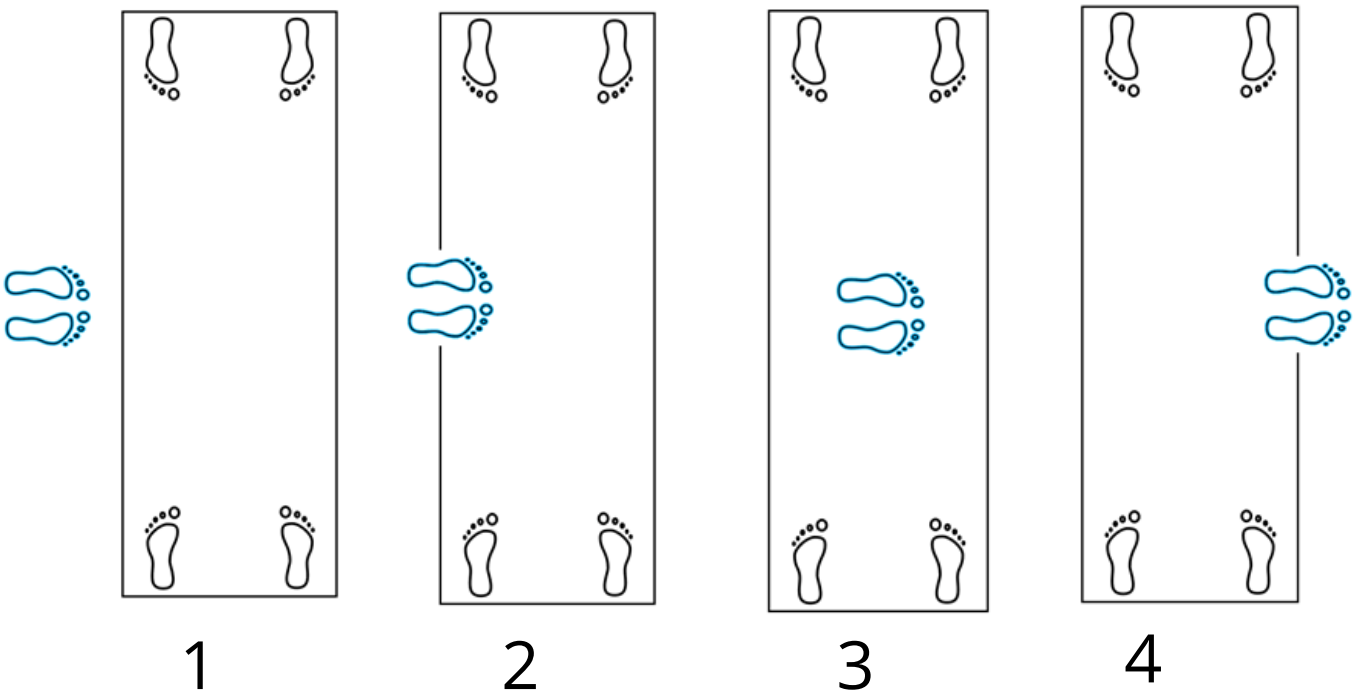
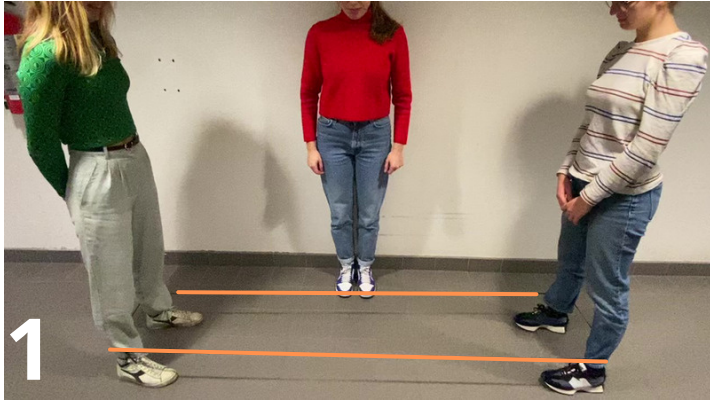
OVER



OVER

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar de rekker.
2. Maak een grote sprong over de rekker. Je landt met je 2 voeten samen aan de andere kant van de rekker.

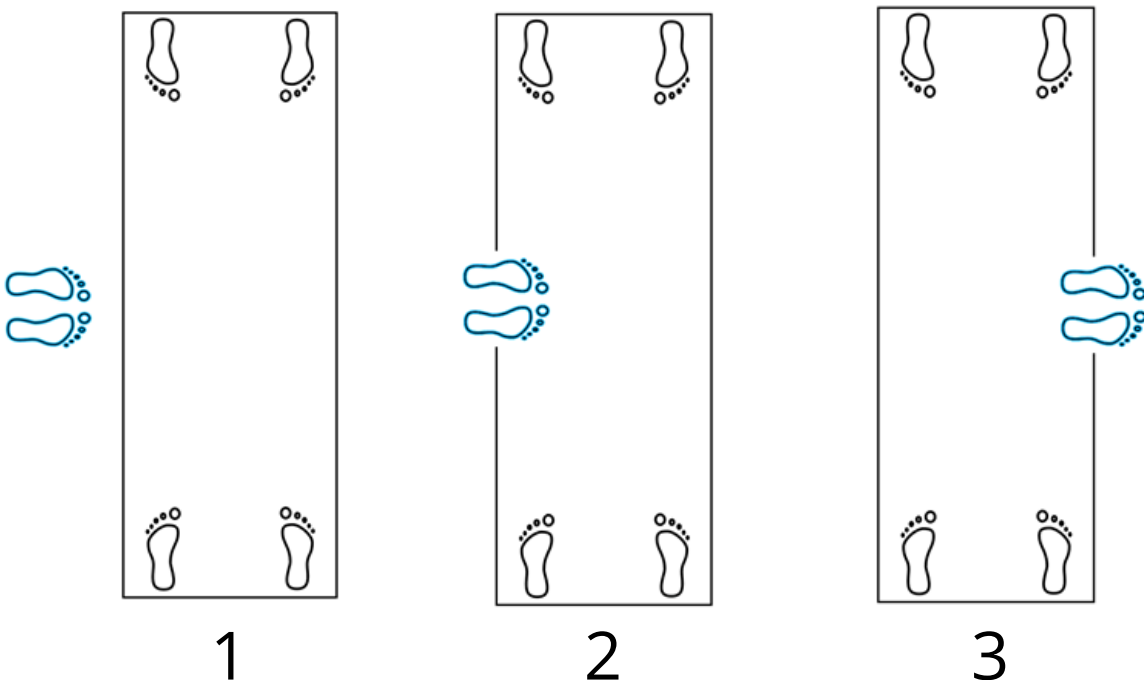
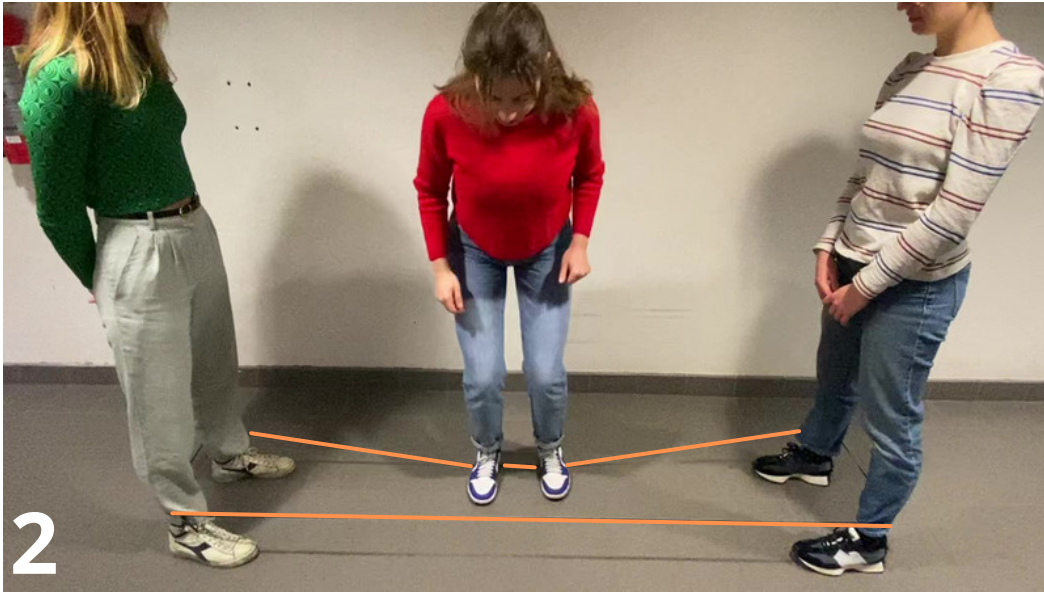
OP + IN + OP



OP + IN + OP

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar de rekker.
2. Spring met je 2 voeten samen op de rekker het dichtst bij jou.
3. Spring met je 2 voeten samen in de rekker.
4. Spring met je 2 voeten samen op de andere rekker.

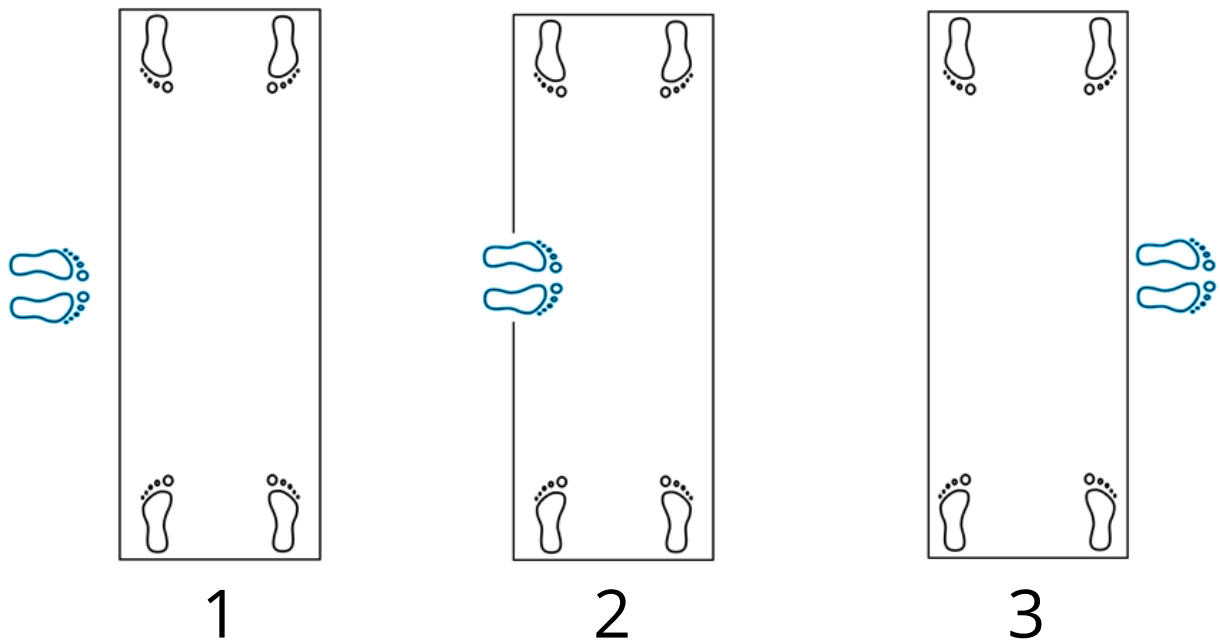
OP + OP



OP + OP

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar de rekker.
2. Spring met je 2 voeten samen op de rekker het dichtst bij jou.
3. Spring met je 2 voeten samen op de andere rekker.

OP + OVER

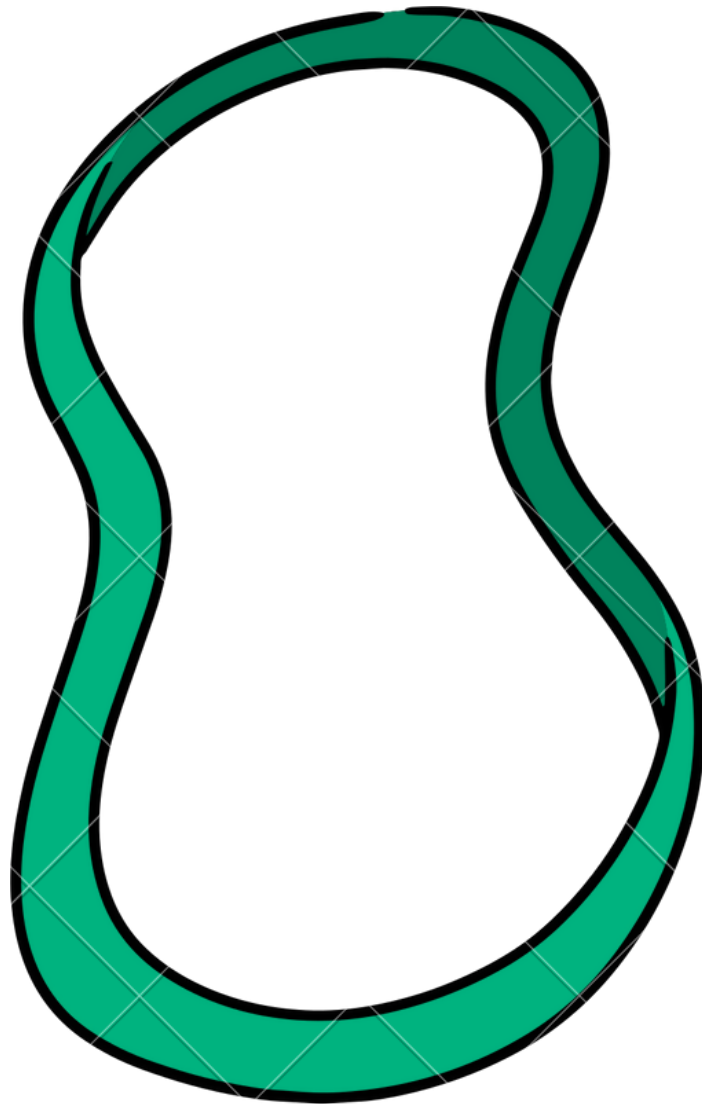


OP + OVER

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar de rekker.
2. Spring met je 2 voeten samen op de rekker het dichtst bij jou.
3. Spring met je 2 voeten samen over de andere rekker. Je landt met je 2 voeten samen aan de andere kant van de rekker.

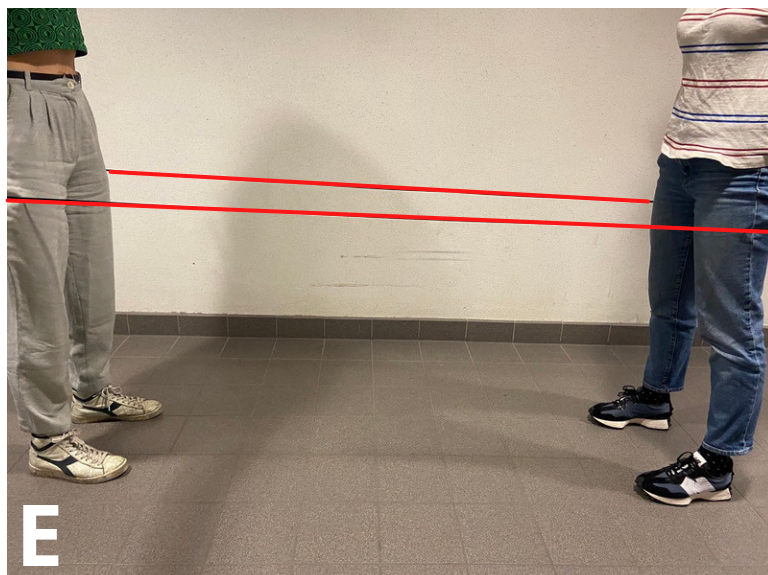
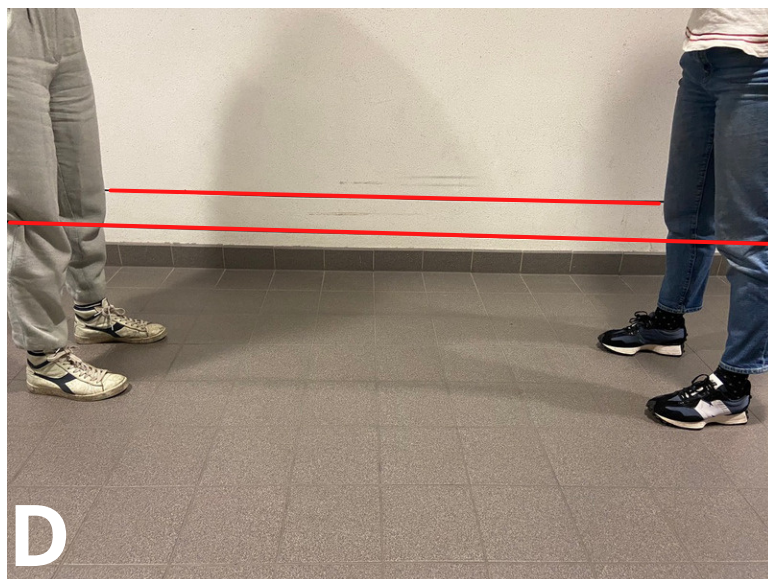
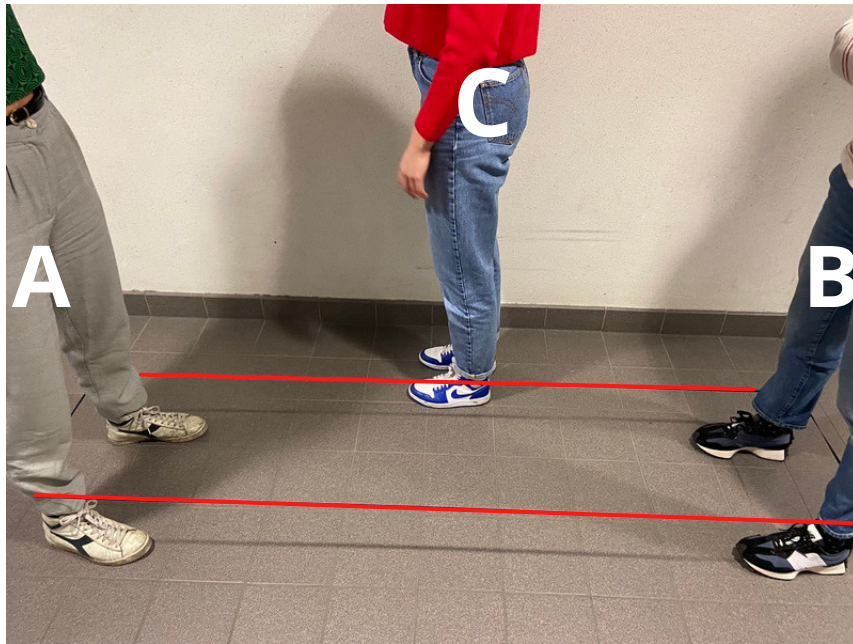
ELASTIEK

WAT HEB IK NODIG?





BEGINPOSITIE



BEGINPOSITIE



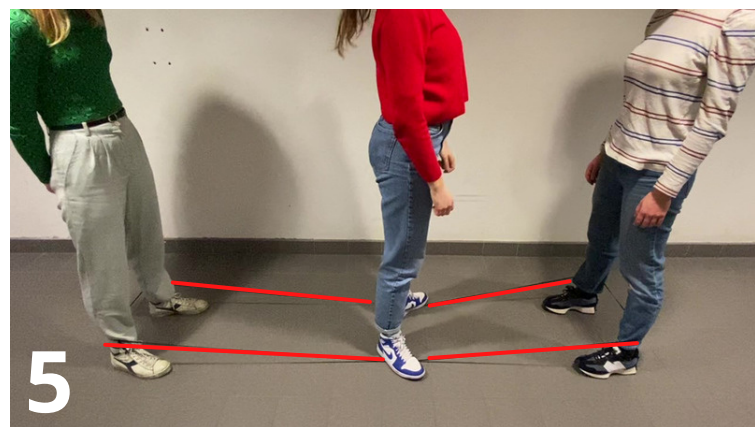
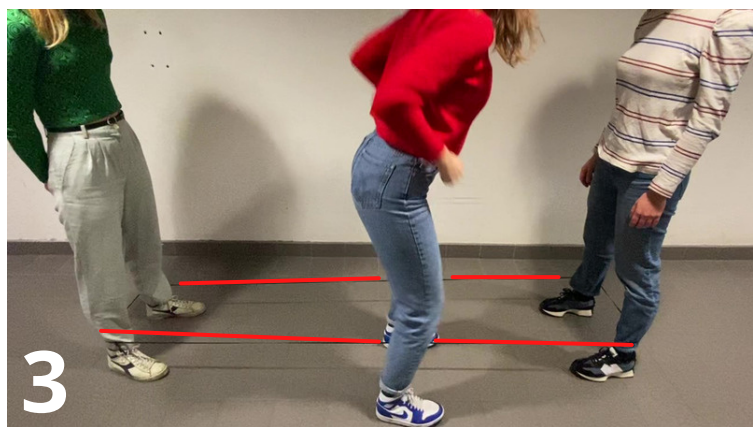
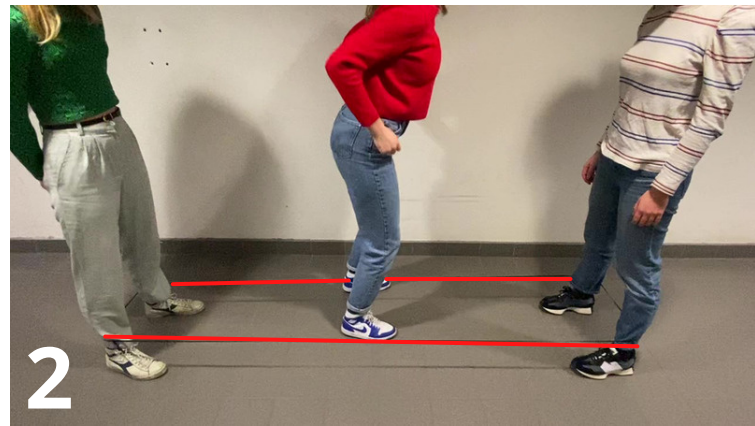
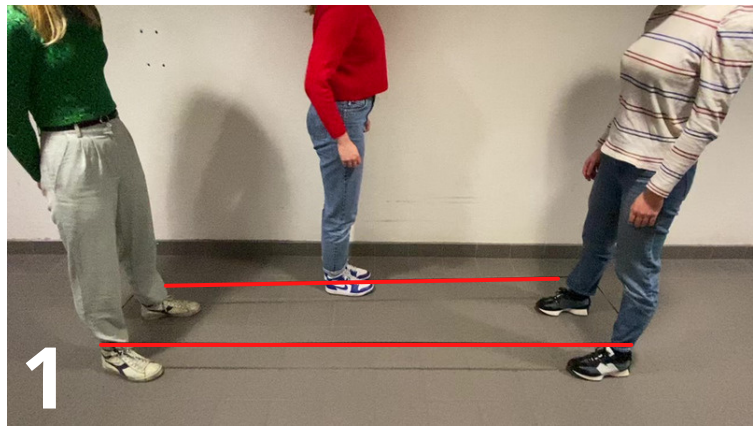
Minimum 3 kinderen

1. Spelers A en B: sta met je voeten gespreid tegenover elkaar en plaats de rekker boven de enkels. De rekker moet voldoende gespannen zijn.

2. Speler C: variabele beginpositie.

3. Je kan het springen uitdagender maken door de elastiek steeds hoger te plaatsen op de benen. (zie foto D en E)

4x TUSSEN + OP LINKS/RECHTS



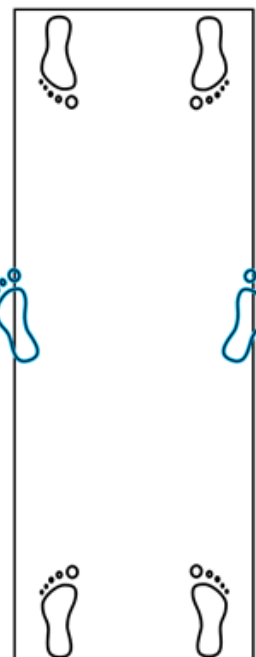
1



2



3

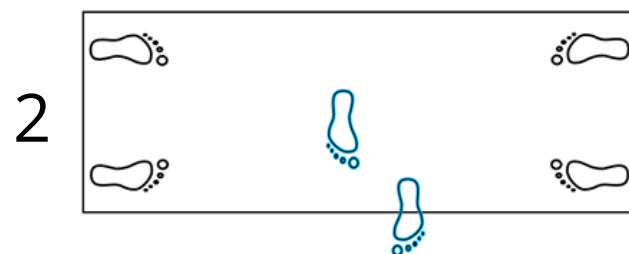
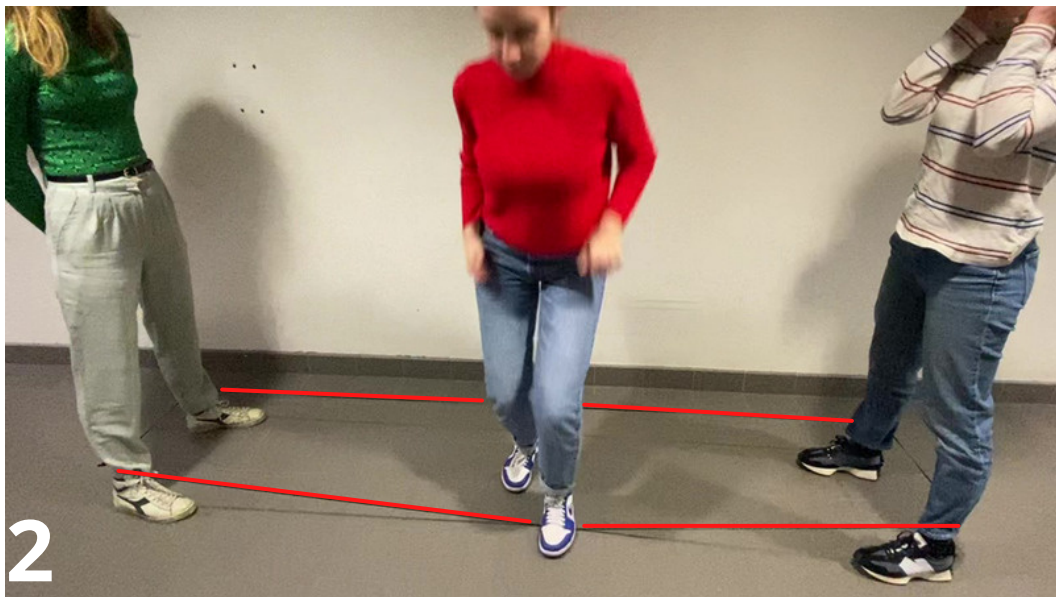
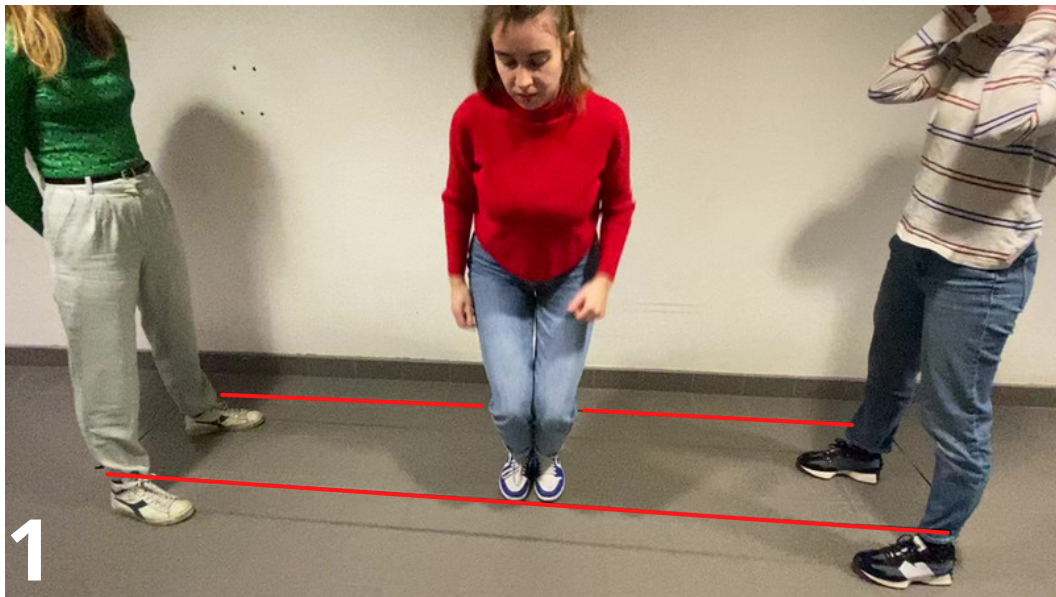


5

4x TUSSEN + OP LINKS/RECHTS

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar een medespeler.
2. Spring zijwaarts en kom neer met de dichtstbijzijnde rekker tussen je 2 voeten.
3. Spring nogmaals zijwaarts en kom neer met de andere rekker tussen je 2 voeten.
4. Herhaal stap 2 en 3.
5. Spring omhoog en kom neer met je 2 voeten op een verschillende rekker.

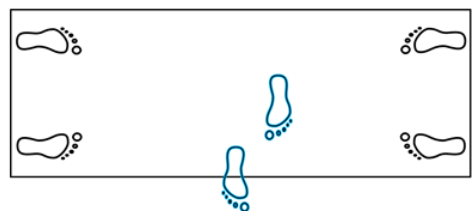
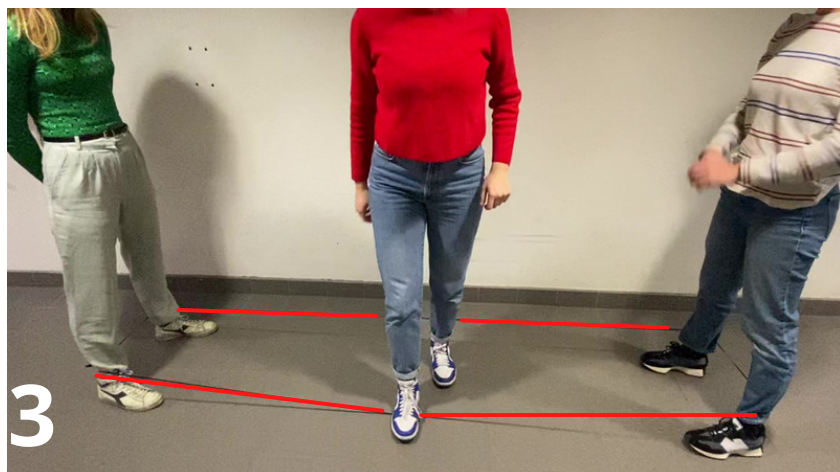
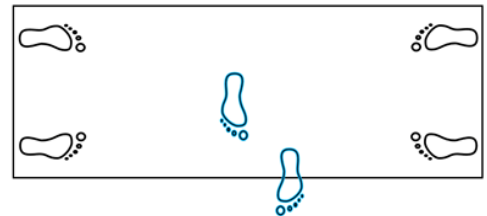
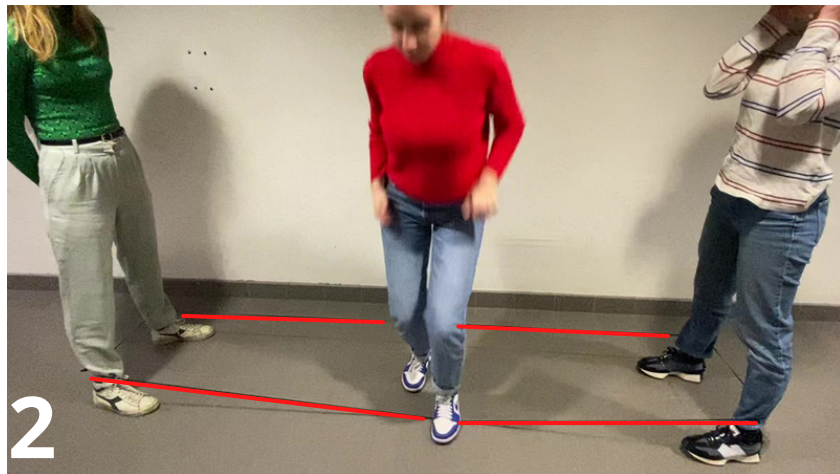
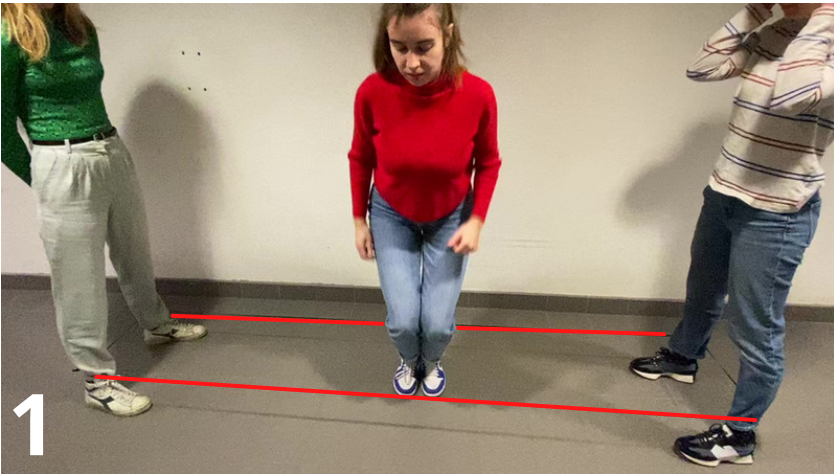
ZIGZAG OP



ZIGZAG OP

1. Startpositie speler C: Sta in de rekker en kijk naar de rekker.
2. Spring en plaats 1 voet op de rekker. De andere voet blijft in de rekker.

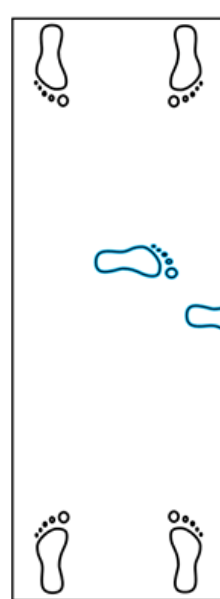
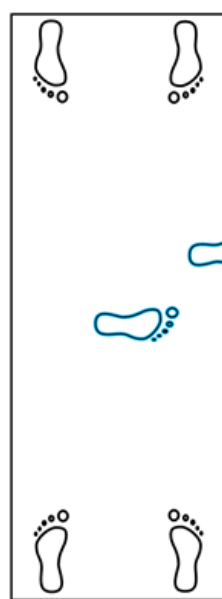
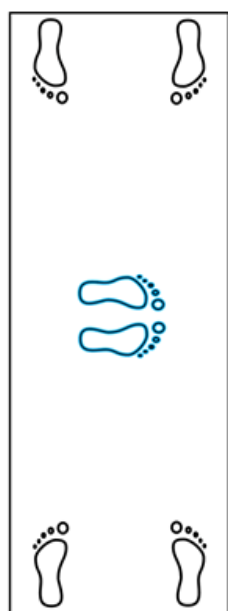
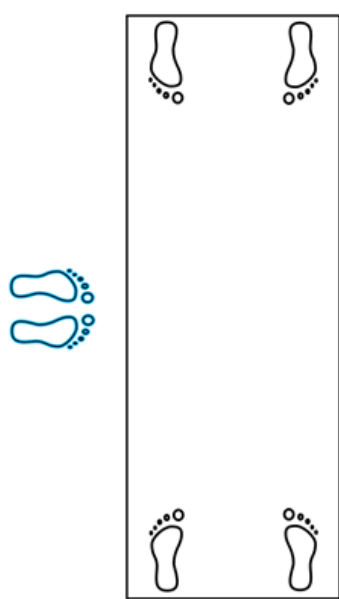
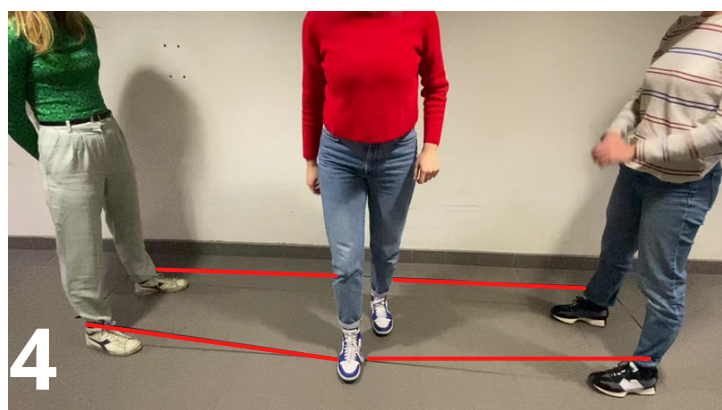
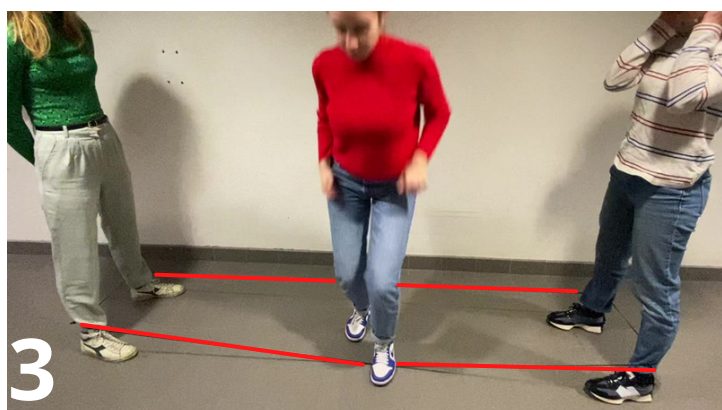
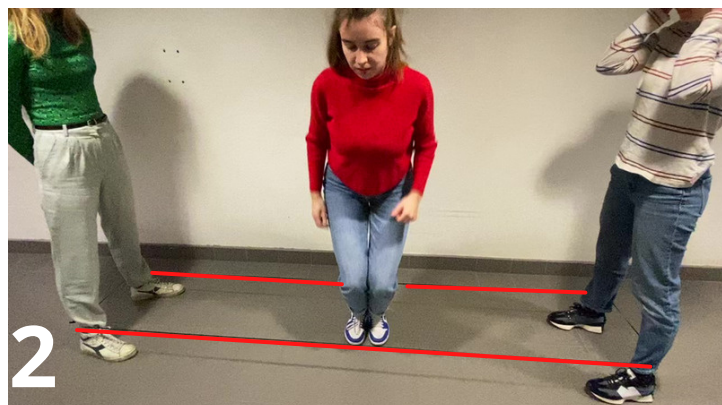
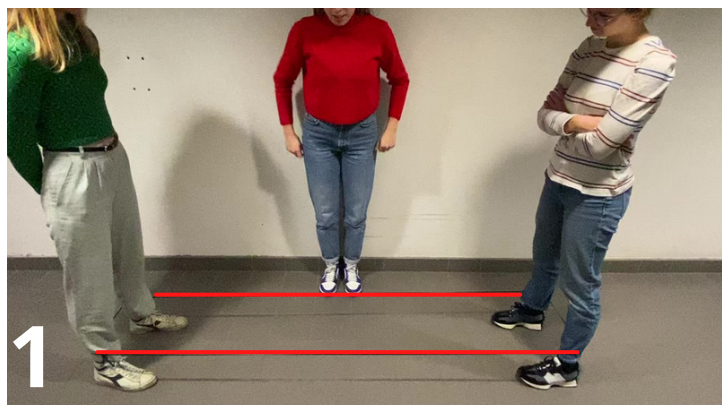
2x ZIGZAG OP



2x ZIGZAG OP

1. Startpositie speler C: Sta in de rekker en kijk naar de rekker.
2. Spring en plaats 1 voet op de rekker. De andere voet blijft in de rekker.
3. Herhaal stap 3 en wissel hierbij van voet.

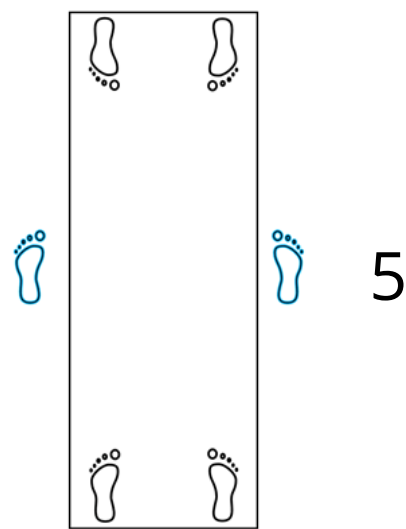
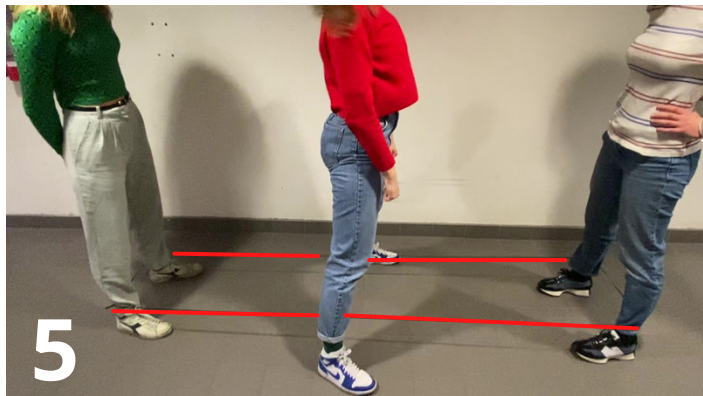
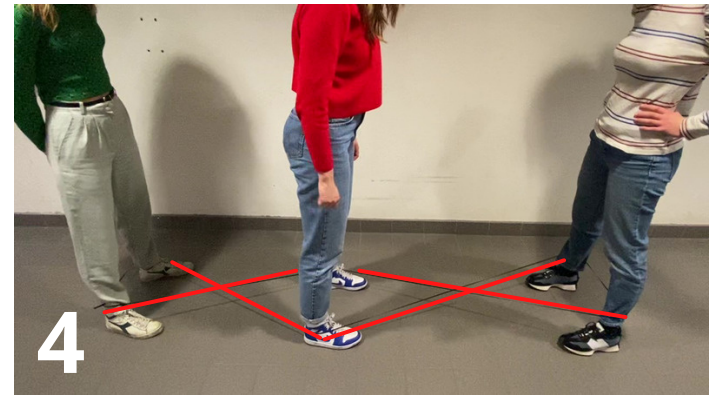
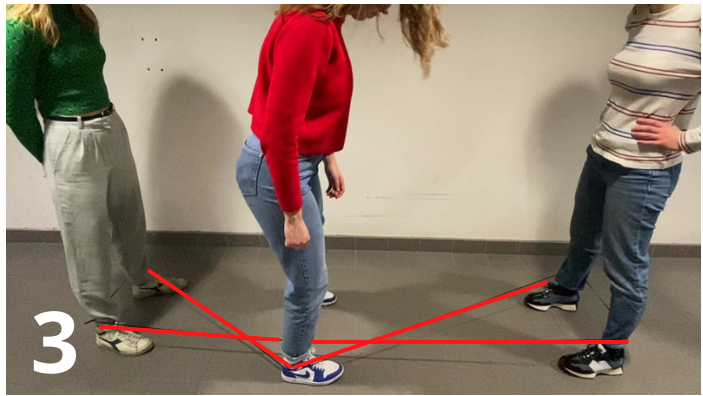
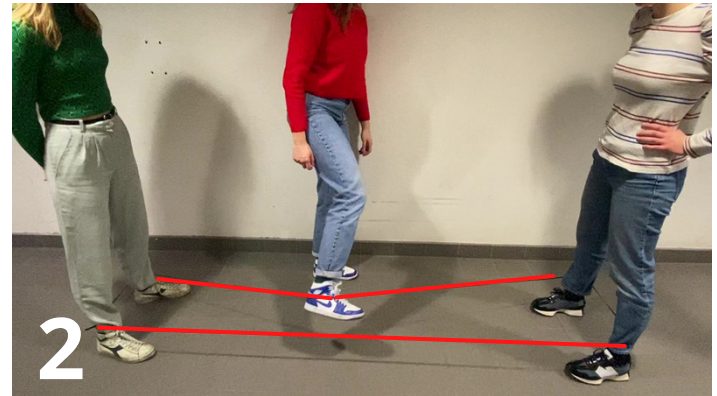
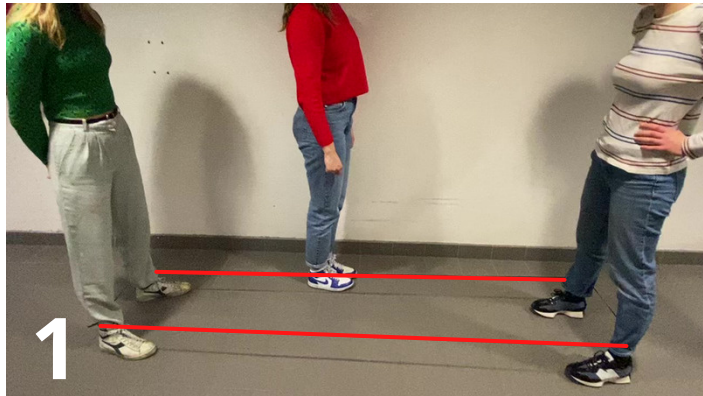
IN + 2x ZIGZAG OP



IN + 2x ZIGZAG OP

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar de rekker.
2. Spring met beide voeten in de rekker.
3. Spring en plaats 1 voet op de rekker. De andere voet blijft in de rekker.
4. Herhaal stap 3 en wissel hierbij van voet.

DIAMANT + OPEN



DIAMANT + OPEN

1. Startpositie speler C: Sta naast de rekker en kijk naar een medespeler.
2. Je voet het dichtst bij de rekker zet een zijwaartse stap over de andere rekker en trekt terwijl de dichtstbijzijnde rekker mee.
3. Plaats je andere voet in de rekker.
4. Spreid je 2 benen zodat je een diamant vormt met de rekker.
5. Spring met je 2 benen omhoog en eindig met je 2 benen buiten de rekker.