

MAANDAG 20 april 2020

(Touwtje)springen

- **Challenge van de dag**

Meester Jelle en meester Sjohn dagen je uit... Doe je mee?

<https://youtu.be/7yKER9D6ACU?list=PLxPM1B1IkRjspVZA8vD6eEwwWgC9utL8R>

- **Groep 1 & 2**

Spring jij ook mee met juf Noortje?

<https://www.youtube.com/watch?v=VyxNkHm6VO8&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEl8&index=2&t=0s>

- **Groep 3 & 4**

Doe mee met meester Pim!

https://www.youtube.com/watch?v=E84save_sBc&list=PLxPM1B1IkRjtSUa1daA-LoPXakbkbSLJM&index=3&t=0s

Inleiding: Warming up

Touwtjespringen: We gaan op verschillende manieren over het touw heen springen.

Materiaal:

- 1 touw
- Voorwerpen om het touw aan vast te maken.

Speluitleg:

We gaan om lekker op te warmen een touw spannen en eroverheen springen. Dit kun je doen tussen 2 stoelen of wat tafels. Zorg ervoor dat het touw ongeveer 10cm boven de grond hangt.

Als dit is gelukt, ga je aan de éne kant van het touw staan en ga je op verschillende manieren over het touw heen springen. Check de video op welke manieren je dat allemaal kunt doen:

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=3PYCcSOd4UU&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEl8&index=2>

Opdracht 1: Touwtornado: Spring over het draaiende touw heen!

Materiaal:

- 1 persoon die het touw vasthoudt en ronddraait.
- 1 touw

Speluitleg:

Iemand staat met een touw in zijn handen rond te draaien. Let op! Het touw moet niet hoog draaien maar laag over de grond. Anders kun je er niet overheen springen. Iedere keer als het touw naar jouw kant draait, moet je eroverheen springen. We gaan kijken hoe lang je het volhoudt!

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=HNj3QXzc9Ho&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEl8&index=3>

Afsluiting: Wc-rol balanceren

Hoe goed ben jij in balanceren als je in de rechterhand 4 wc-rollen vasthoudt? Ze mogen niet vallen! Kun jij het aan?

Materiaal:

- 4 wc-rollen
- 1 touw

SPORTDOCENT

Speluitleg:

Leg een touw neer op de grond en stapel 4 wc-rollen op in je hand. Probeer op de lijn van het touw te lopen en tegelijkertijd de stapel wc-rollen in evenwicht te houden. Vind je dit makkelijk? Probeer dan een rondje te draaien of een voorwerp van de grond te pakken, zonder dat de stapel uit elkaar valt.

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=d2fISgy8qdw&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnI8&index=4>

• **Groep 5 & 6**

Touwtjespringen. Lukt het jou om alle oefeningen na te doen van Juf Celine?

Opdracht: Hoe lang houd jij alle oefeningen vol?

Materiaal: - een springtouw

Uitleg: Kijk voor het voorbeeld van Juf Celine naar het filmpje in de onderstaand link:

https://www.youtube.com/watch?v=Sg7Olqmpg_o&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnI8&index=6&t=0s

Verschillende oefeningen om te leren touwtjespringen:

- Vooruit met tussensprong (extra hupje voor ritme te houden)
- Achteruit met tussensprong
- Vooruit 1 sprong per draai
- Achteruit 1 sprong per draai
- Vooruit rennend (voeten om de beurt over het touw springen)
- Vooruit rennend rondje draaien
- Achteruit rennend
- Vooruit rechterbeen met tussensprong
- Achteruit rechterbeen met tussensprong
- Vooruit rechterbeen 1 sprong per draai
- Achteruit rechterbeen 1 sprong per draai
- Vooruit linkerbeen met tussensprong
- Achteruit linkerbeen met tussensprong
- Vooruit linkerbeen 1 sprong per draai
- Achteruit linkerbeen 1 sprong per draai
- Vooruit kruisend met tussensprong (terwijl je over het touw springt, kruis je je armen)
- Vooruit kruisend 1 sprong per draai
- Vooruit zijwaarts zwaaien (Spring 1x normaal en breng dan twee handen samen langs de linkerzijde en zwaai het touw links naast je. Wanneer het touw weer bovenaan is open je je vervolgens je handen en spring je weer over het touw. Herhaal dit daarna aan de rechterzijde).

• **Groep 7 & 8**

Speel en sport mee met meester Charro en Meester Randolph!

Inleiding: Touwtjespringen met Meester Charro en Meester Randolph

Activiteit: Inspringen bij iemand die het springtouw ronddraait.

Materiaal:

- Springtouw(en)

Speluitleg:

Een broer/zus of vader/moeder draait het touw en jij probeert in te springen. Je begint naast de draaier, aan de kant waar het touw naar toe draait. Als het touw voor je langs komt dan loop je naar het midden van het touw en begin je met springen. Na een paar sprongen probeer je aan de andere kant eruit te springen, doe dit weer met het touw mee.

Opdracht 1:

Doorspringen: Inspringen, doe een kunstje en spring er weer uit.

Speluitleg: Ga naast de draaier staan, spring in tijdens het draaien. Doe een trucje na de eerste sprong en spring er daarna weer uit.

Afsluiting:

Hoger tempo of record proberen te halen

Probeer bij de twee opdrachten iets sneller te draaien. Of probeer zo veel mogelijk te springen bij de inleiding. Of probeer het zo vaak mogelijk achterelkaar te doen bij opdracht 1.

Hierbij kan je ook nog kijken wie het moeilijkste/ leukste kunstje kan doen.

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=8S7Dk13LbdY&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnI8&index=6>