

Corona Gym



Hallo jongens en meisjes,

Om naast het rekenen, taal, spelling en lezen ook nog te blijven bewegen heb ik voor deze week gekozen het touwtje springen extra te oefenen. En natuurlijk kun je dit ook de andere weken doen.

Op de volgende pagina's zie je 8 verschillende oefeningen voor touwtje springen. Deze worden steeds moeilijker.

Elke sprong heeft op papier een uitleg maar je kunt deze ook "live" zien via de QR code.

De sprong kan vooruit maar ook achteruit worden gesprongen

Aan jou om deze vormen dagelijks te oefenen.

Wanneer wij weer op school gymles hebben ben ik benieuwd welke sprongen jullie onder de knie hebben en welke aantallen jullie kunnen springen.

Je mag natuurlijk ook een filmpje sturen naar school.

Succes!!!

P.S. Voor andere sprongen kun je ook op internet zoeken onder rope skipping zoals :

<https://www.youtube.com/watch?v=PUCQ2pvnyW4>

<https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q>

https://www.youtube.com/watch?v=uRURvS_1osc

0

SpringBaan

Welkom aan het begin van deze SpringBaan.

De SpringBaan is uitgezet om op een speelse manier bezig te zijn met Bewegen, waarbij 'Touwtje Springen' de uitdaging vormt. De SpringBaan bestaat uit een route met acht skills.

Bij elk station staat als video (QR-code), afbeelding en tekst aangegeven hoe je de oefening kunt doen.

De SpringBaan wordt minder zwaar wanneer je tussen de skills door wandelt in plaats van harloopt.

Er zijn 2 variaties:
Vooruit
Achteruit

Er zijn 4 niveaus:
Beginner
Beter
Gevorderd
Expert

	★	★★	★★★	★★★★
Vooruit	2	5	20	50
Achteruit	1	2	10	25

Wanneer je twijfelt aan wat je lichaam aan beweging kan hebben, raden we je aan om eerst bij je huisarts, je bedrijfsarts, je fysiotherapeut of een SMA (= Sport Medisch Advies-centrum) langs te gaan.

Deelname aan deze SpringBaan is volledig naar eigen inschieting en voor eigen risico.

www.SpringBaan.nl



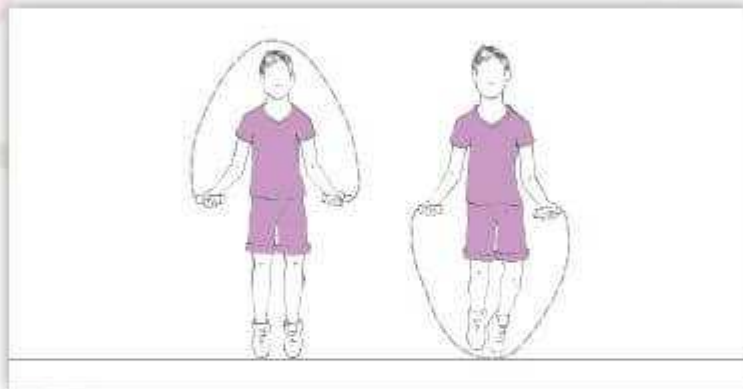
1

Basic Jump

'Gewoon' Touwtje Springen



Scan de QR-code
voor videoitleg



Telkens wanneer het Touw onder je door gaat
tel je er een punt bij.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	10	20	50	100
◀◀	5	10	20	50



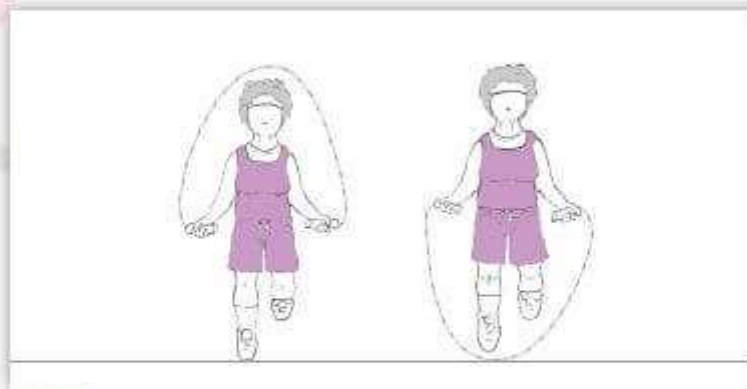
2

One-foot Jump

Hinkelen



Scan de QR-code voor video-uitleg



Telkens wanneer het Touw onder je doorgaat tel je er een punt bij. Natuurlijk mag je na een paar sprongen wisselen van voet.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	5	10	25	50
◀◀	3	5	10	25



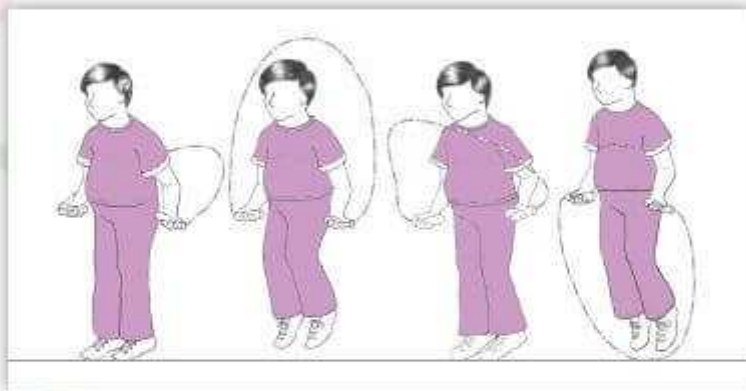
3

Double Bounce

'Langzaam' Touwtje Springen



Scan de QR-code
voor video's!



Bij de Double Bounce maak je een tussensprong.
Je Touw gaat dus 1 keer onder je door,
terwijl je zelf 2 keer springt.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	5	10	25	50
◀◀	3	5	10	25



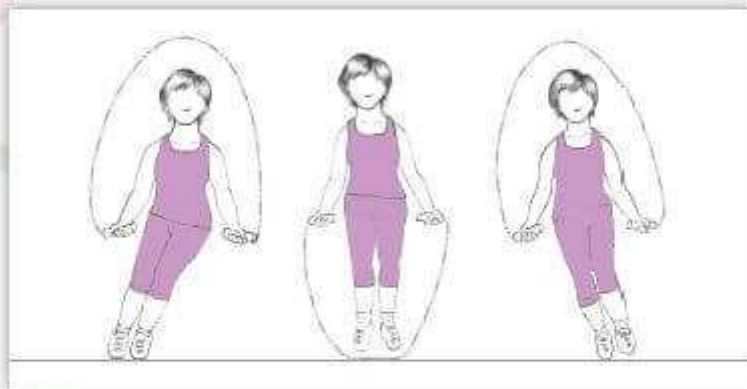
4

Skiër

Links + rechts



Scan de QR-code voor videotip!



Bij de Skiër spring je van links naar rechts om een punt te scoren.

Tip: Doe dit over een (denkbeeldige) lijn.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	5	10	25	50
◀◀	3	5	10	25



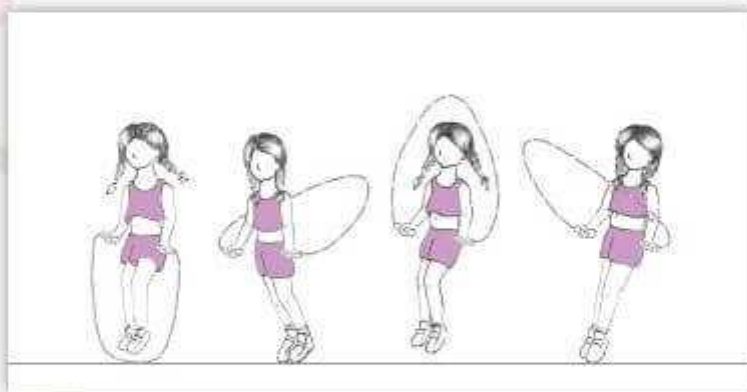
5

Bell

Achter + voor



Scan de QR-code
voor
videouitleg



Bij de Bell spring je van achter naar voor
om een punt te scoren.

Tip: Doe dit over een (denkbeeldige) lijn.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	5	10	25	50
◀◀	3	5	10	25



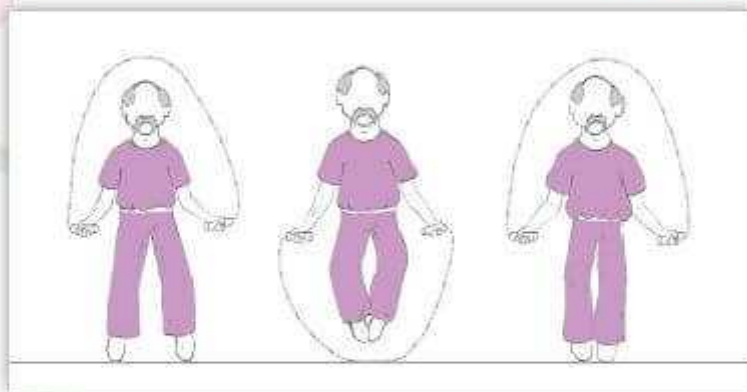
6

Side Straddle

Spreid - Sluit zijwaarts



Scan de QR-code voor videotutorial!



1x spreiden en 1x sluiten = 1 punt.

Tip 1: Spreid je voeten niet te ver uit elkaar.

Tip 2: Doe dit over een (denkbeeldige) lijn.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	5	10	25	50
◀◀	3	5	10	25



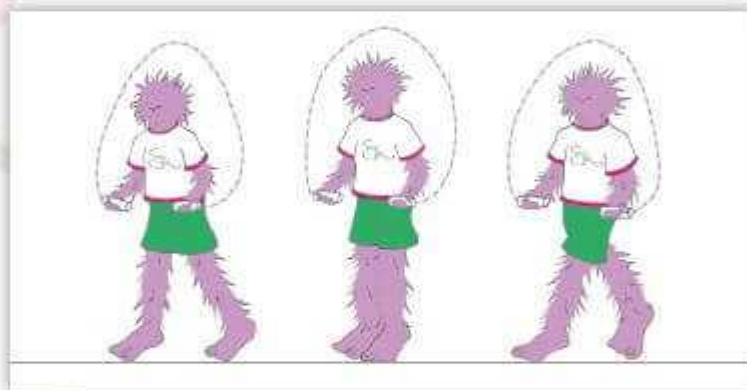
7

Forward Straddle

Spreid - Sluit voorwaarts



Scan de QR-code
voor videotip!



1x spreiden en 1x sluiten = 1 punt.

Tip 1: Spreid je voeten niet te ver uit elkaar.

Tip 2: Doe dit over een (denkbeeldige) lijn.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	5	10	25	50
◀◀	3	5	10	25



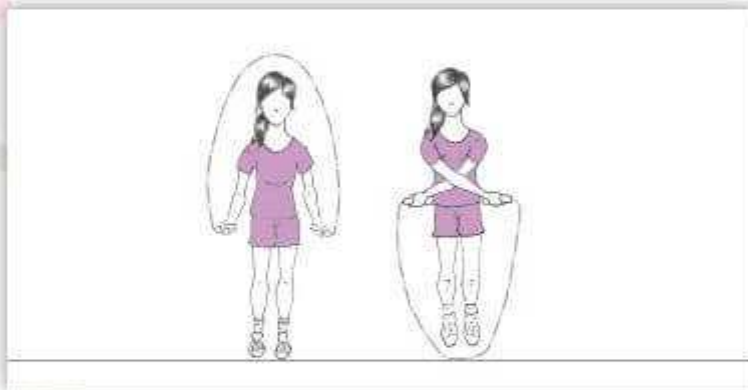
8

Criss Cross

'Kruisje'



Scan de QR-code
voor video-uitleg!



Bij de Criss Cross is de uitdaging om over het Touw te springen als je armen gekruist zijn!!
Dus: Spring met je armen open (=Basic Jump), daarna met je armen gekruist, dan weer open, dan weer gekruist, dan weer...

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	2	5	20	50
◀◀	1	2	10	25

