

ROPE Skipping

= Touwtje springen

Individueel touw



Opdracht 1:

Wie springt het meest aantal keren binnen 1 min?

Je mag 3x proberen?

	IK	Broer	Zus	Mama/ papa
Poging 1				
Poging 2				
Poging 3				

Opdracht 2:

Wie kan achteruit draaien en springen?

Probeer dit 60 keer te doen zonder fout te maken?

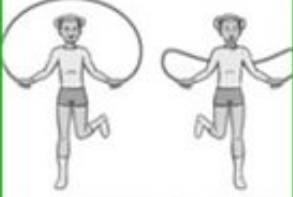
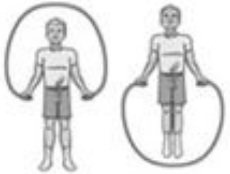

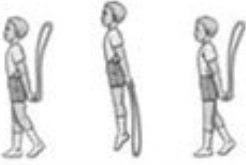

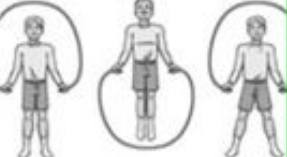

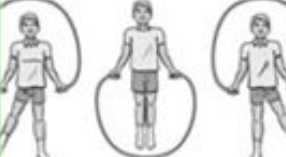

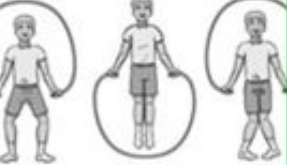
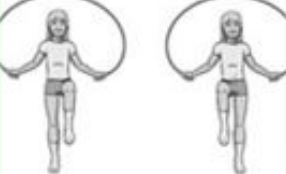

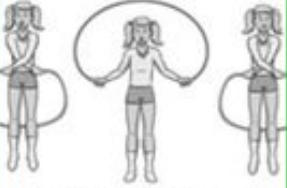
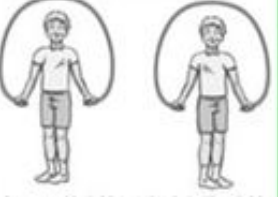



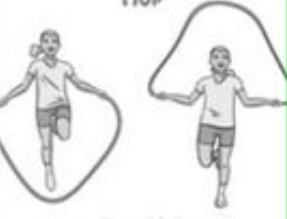

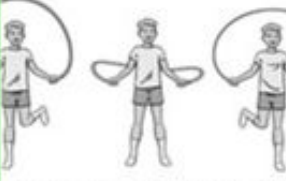
Bij wie lukt dit eerst?



Opdracht 3:

Oefen onderstaande tricks in en probeer er zoveel mogelijk achter elkaar uit te voeren.

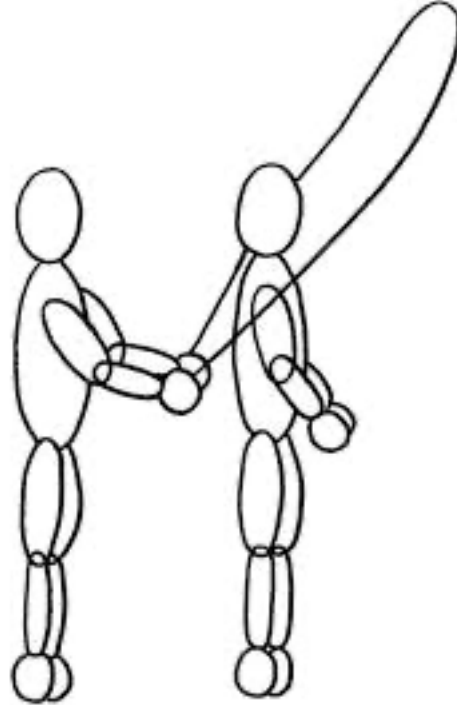
← Individual Jumps

<p>Alternating Foot</p>  <p>Jump like you are running on the spot.</p>	<p>Jump</p>  <p>Jump with your feet together. The shorter the jumps the better!</p>	<p>Skier</p>  <p>Jump with feet together. Jump to the right with feet together. Jump to the left with feet together.</p>	<p>Toe to Toe Jump</p>  <p>Jump and tap right toe on the floor then jump and tap left toe on the floor.</p>
<p>Swing Jumps</p>  <p>Swing the rope to the right side of the body. Complete a jump over the rope. Swing the rope to the left side of the body. Complete a jump over the rope.</p>	<p>Side Straddle</p>  <p>Jump with feet together. Jump with feet split in a straddle position. Jump with feet together.</p>	<p>Scissors</p>  <p>Jump with right foot forward and left foot back. Jump again left foot forward and right foot back.</p>	<p>Heel to Heel</p>  <p>Jump with right heel forward. Jump with left heel forward.</p>
<p>X-Foot Cross</p>  <p>Jump with feet in a straddle position, then jump and cross right foot over your left. Landed, jump again and return to straddle position.</p>	<p>Wounded Duck</p>  <p>Jump with your toes pointed in. Jump with your toes pointed out.</p>	<p>High Knee</p>  <p>Jump and lift right knee to a 90 degree angle. In jump and lift left knee to a 90 degree angle.</p>	<p>Can Can</p>  <p>Jump with two feet, then jump and lift left knee. Jump with two feet again, and finish with another jump where you jump and kick your right foot forward. Repeat.</p>
<p>Front Arm Cross</p>  <p>Jump with two feet then jump and cross arms in front of your body.</p>	<p>Full Twist</p>  <p>Jump and twist lower body to the right. Jump and twist lower body to the left.</p>	<p>Bell Jump</p>  <p>Jump forward with feet together then jump backward with feet together.</p>	<p>Jog + Jump</p>  <p>Jog and turn the rope at the same time. Stay over the rope as it hits the ground.</p>
<p>Double Bounce</p>  <p>Two feet touch the ground 2X for each turn of the rope.</p>	<p>Hop</p>  <p>Hop on 1 foot. Switch feet every 2-3 hops.</p>	<p>Backward</p>  <p>Swing rope backward using any trick.</p>	<p>Hopscotch</p>  <p>Alternate a straddle with a hop and switch feet for each hop as though moving through a hopscotch court.</p>

Met twee

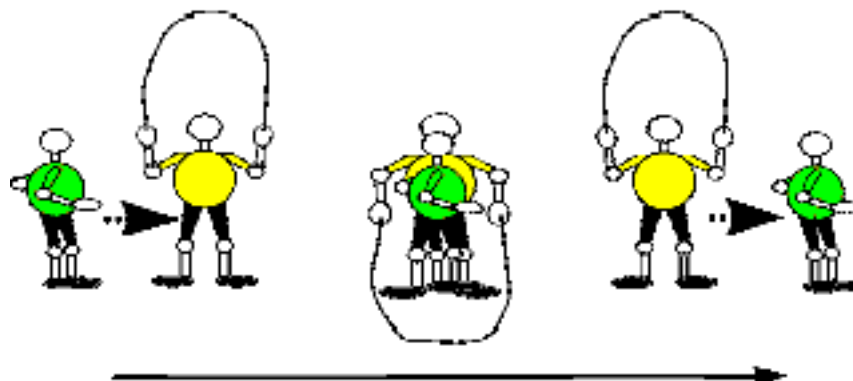
Opdracht 1:

Ga voor elkaar staan en spring samen in het touw.



Opdracht 2:

Spring bij elkaar in en probeer samen 10 keer te springen en spring dan uit.
Lukt dit?



Groot touw



Opdracht 1:

Ga in het midden van het touw staan en spreek af wanneer men start met draaien. Je springt telkens over het touw als het voor je voeten komt.

Opdracht 2:

Inspringen!

Laat ze starten met draaien. Wanneer het touw 'tikt' loop je naar het touw toe en ga je in het midden van het touw staan. Hierna spring je over het touw als dit weer omlaag komt.

Opdracht 3:

Spring in en doe trickx!

- Grond tikken
- Halve draai
- Op 1 been
- Volledige draai
- Kruis je benen en open
-

Zing het nummer:

*Beertje beertje, draai je om
Beertje beertje, tik de grond
Beertje beertje*

Bekijk het volledige nummer met de link hieronder:

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

Maar met twee?

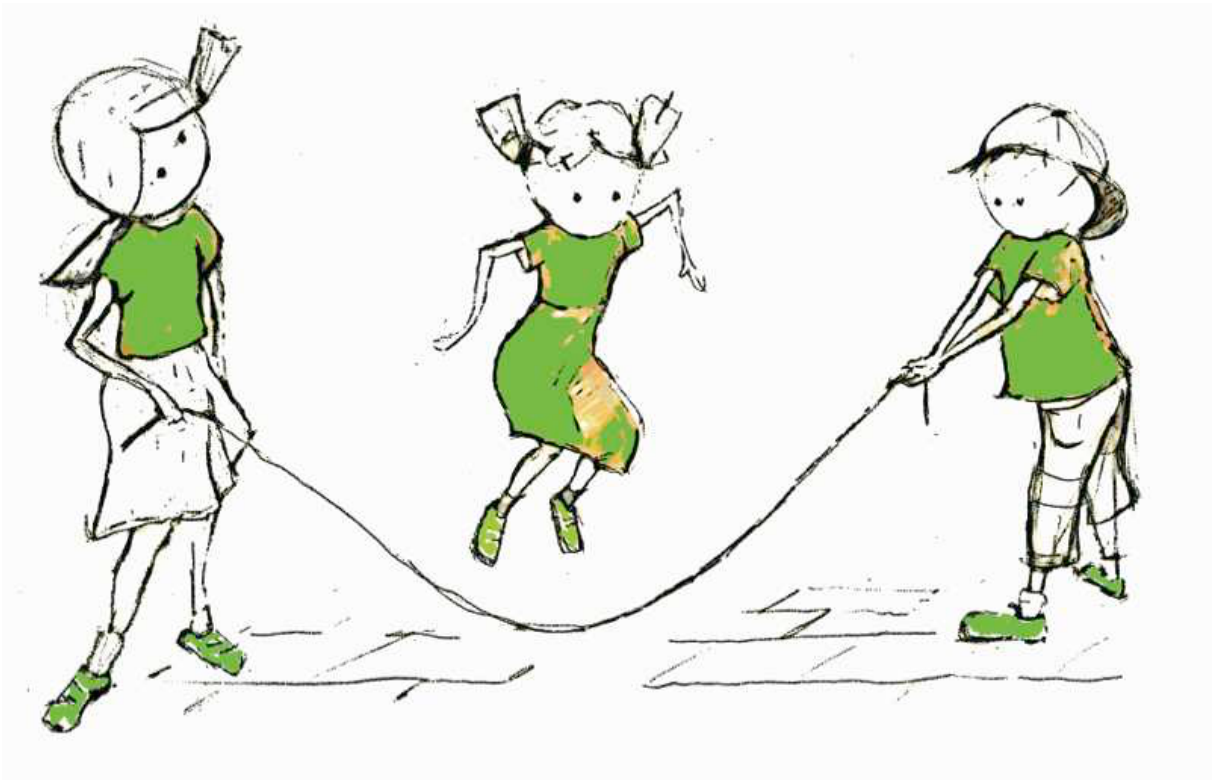
Probeer je touw vast te maken aan een paal, boom,



Voor onze kleinsten

Opdracht 1:

Zwaai het touw van links naar rechts en probeer hierover te springen.



Opdracht 2:

Draai het touw in het rond en laat ze over het touw springen.



Onderstaande link bevat ook nog wat leuk ideetjes ;)

<https://www.youtube.com/watch?v=8ilkPJMiiqk>

Veel plezier!