

Lesfiches

Springen en landen



Bergspringen



Springen en landen

Lesverloop

De sporters springen van alle toestellen en proberen te landen op hun voeten.

Organisatie & materiaal

Verschillende opstellingen waar sporters kunnen afspringen.

Banken | Plinten | Stepjes | Blokken | Matten | ...

Variatie of uitbreiding

- Variëren in hoogtes.
- Variëren in landingsoppervlaktes (zachte of harde mat)
- Een hoepel leggen waar ze moeten in landen.
- Een halve draai laten draaien tijdens het springen.
- In het zwembad: van de rand/startblok laten springen in een ronde zwemnoodle.

Brugje over



Roteren: rollen en radwenden
Springen en landen

Lesverloop

De achterste in de rij staat recht en springt over alle bruggen. Daarna gaat hij terug in pomphouding staan. Dan rolt iedereen een hele draai op zijn buik/rug. Daarna springt de volgende.

Organisatie & materiaal

De sporters staan in pomphouding naast elkaar. Zorg dat er voldoende ruimte is tussen iedere sporter.

Evt. een lange mat

Variatie of uitbreiding

- Springen over de bruggen in combinatie met kruipen onder de bruggen.
- Pompen als er iemand over je springt.



bekijk de video op
@multiminuten



Hand-Voet parcours



Springen en landen

Lesverloop

De sporter moet correct over het handen- en voetenparcours springen.

Organisatie & materiaal



In kleine groepjes.

De hoepels liggen in een rij achter elkaar.

Aan elk uiteinde van het parcours staat een groep.

Handen en voeten uit karton, hout, getekend met krijt, ...

Variatie of uitbreiding

- De voeten en handen variëren om de moeilijkheid te verhogen.



Hoepeldans



Ritmisch en expressief bewegen
Springen en landen

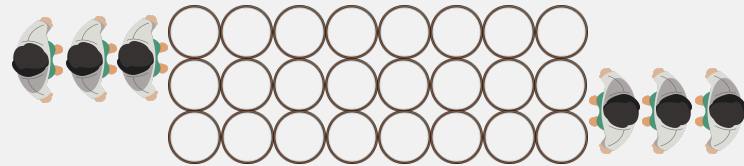
Lesverloop

Elke groep staat aan een uiteinde van de rijen hoepels. De eerste van elke rij start in de eerste 2 hoepels en moet volgend ritme springen: 'naar voor, naar links, naar recht en klappen in de handen'. Je laat telkens een beurt tussen, voor de volgende vertrekt. De 2 groepen zouden elkaar nu moeten kruisen over de hoepels.

Organisatie & materiaal

2 groepen

Er liggen 3 rijen van 8 hoepels tegen elkaar.
Aan elk uiteinde staat een groep.



Hoepels

Variatie of uitbreiding

- De sporters het ritme laten zeggen.
- Bij het naar voor springen, een hele draai toevoegen.
- De opstelling verlengen. Let op het moet steeds een even aantal hoepels achter elkaar zijn.



bekijk de video op
@multiminuten



Levend jongleren



Roteren: rollen en radwenden
Springen en landen

Lesverloop

De middelste sporter start met rollen naar de zijkant. De sporter naar wie hij rolt, springt over hem en rolt dan naar de andere kant. De derde sporter springt over hem en rolt ook verder. Zo blijf je verder springen en rollen.

Organisatie & materiaal

De sporters staan per 3 op een dikke mat.

Dikke mat

Variatie of uitbreiding

- Tempo vertragen of versnellen.

Schaar-Steen-Papier



Springen en landen

Lesverloop

De eerste sporter van elk team springt in de hoepels. Wanneer ze elkaar tegenkomen, spelen ze schaar-steen-papier. De winnaar mag verder springen, de verliezer gaat terug naar zijn rij. De volgende sporter van het verliezende team start met springen. Het team dat het snelste volledig naar de andere kant geraakt, is gewonnen.

Organisatie & materiaal

In kleine groepjes.

De hoepels liggen in een rij achter elkaar.

Aan elk uiteinde van het parcours staat een groep.

Hoepels

Variatie of uitbreiding

- Op 1 been springen.
- Achteruit springen.
- Variatie in afstand van parcours.



Touwtje springen



Ritmisch en expressief bewegen
Springen en landen

Lesverloop

De sporters springen in het touw, de lesgever geeft opdrachten:

- lopen in het springtouw
- benen open en toe springen
- op 1 been springen
- ...

Organisatie & materiaal

De sporters staan verspreid op het terrein.
Elke sporter heeft een springtouw.

Springtouwen

Variatie of uitbreiding

- Vooruit of achteruit springen.
- Met verschillende ritmes springen.
- In een groot touw laten springen.
- Op de maat van de muziek springen.

Vis vangen



Springen en landen

Lesverloop

De sporters moeten naar de overkant geraken door samen te werken. De sporter in de hoepel springt, terwijl de andere vooruit loopt en aan het touw trekt. Wanneer de sporter uit de hoepel komt, moet het duo opnieuw starten aan de lijn. Om terug te komen wisselen ze van rol.

Organisatie & materiaal

Per 2.

Het touw hangt vast aan de hoepel, de hoepel ligt op de grond. 1 sporter staat in de hoepel, de andere heeft het touw vast.

Hoepels | Touwen

Variatie of uitbreiding

- Variatie in afstand.
- Springen op 1 voet.
- Halve draai terwijl je springt.
- Meerdere touwen aan de hoepel hangen en met meerdere trekken.
- Obstakels op de route leggen.



bekijk de video op
@multiminuten





In 10 minuten

leg je de basis voor levenslang
sportplezier



volg [@multiminuten](#) op Instagram