

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 in de zaal.
Elke sporter heeft een springtouw.

Springtouwen | Muziek

Variatie of uitbreiding

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