

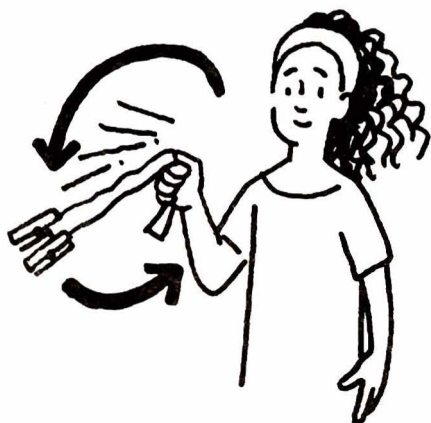


Lint

3

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan. Neem een losgemaakt partijlint en probeer het lintje rondjes te laten draaien.



Materiaal

- Los partijlint, twee knijpers.

Let op

- Begin heel rustig.
- Houd je arm verticaal ontspannen naar beneden.

Makkelijker

- Buitenom draaien.
- Verzwaard lintje met twee knijpers.

Moeilijker

- Met je andere hand.

Anders

- Wissel grote en kleine rondjes af.
- Van grote naar kleine rondjes en terug (spiraal).

Deze kaart is van:

.....

.....



Zweep

3

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan. Neem een losgemaakt partijlint in je hand en probeer het lint te laten knallen als een zweep.



Materiaal

- Los partijlint.

Let op

- Begin heel rustig.
- Zwaai het lint van je af en trek het dan heel snel naar je toe.

Makkelijker

- Iemand helpt je mee met snel terug-trekken.

Moeilijker

- Wissel van hand.

Deze kaart is van:

.....

.....



Touwtje & spring

3

Beschrijving

Ga rechtop staan met een springtouw in beide handen. Zwaai het touw rustig van je af en daarna weer naar je toe. Als het touw naar je toe komt, spring je er met twee benen tegelijk overheen. Stap weer terug en herhaal dit.



Materiaal

- Springtouw.

Let op

- Begin heel rustig.
- Kijk naar wat je doet.

Makkelijker

- Zwaai zo kort mogelijk.

Moeilijker

- Wissel van richting, met een halve draai.
- Met doorlopen.

Anders

- Echt touwtjespringen met door-draaien.

Deze kaart is van:

.....

.....



Circustruc

4

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan met een knots in je hand. Werp de knots voorzichtig op en probeer hem aan de andere kant weer met dezelfde hand te vangen. Wanneer je vanuit je pols werpt, is het vangen goed te doen.



Materiaal

- Knots, liefst van plastic.

Let op

- Als je vanuit je bovenarm werpt, is het lastiger om te vangen. Door het zwaartepunt en de vorm versnelt de knots in de lucht.

Makkelijker

- Ander materiaal (van plastic!)

Moeilijker

- Met je andere hand.
- Met twee knotsen tegelijk. (Heel moeilijk!)

Anders

- Om en om opgooien met twee knotsen en doorgeven. Jongleren!

Deze kaart is van:

.....

.....