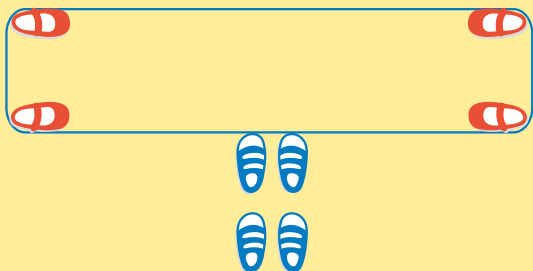


# Zo ga je aan de slag!

---

Elastiekspringen kun je spelen met zoveel kinderen als je wilt, maar je kunt het ook in je eentje doen. Speel je alleen, span het elastiek dan gewoon tussen twee stoelen. Ben je met meer kinderen, dan doen twee kinderen het elastiek om de enkels – we noemen hen de standspelers. De anderen gaan springen.



Als je met meer kinderen springt, doet het eerste kind voor wat je moet doen. De anderen doen het na. Maak je een fout, dan wordt er gewisseld en word je standspeler.

De standspelers kunnen het moeilijker maken door het elastiek eerst om de enkels te doen, daarna halverwege de kuit, dan in de knieholte, boven aan de benen, heup... Oei, dat wordt erg moeilijk, niet?

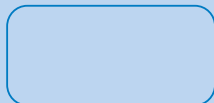
---

# Wat je moet weten

---

Woorden die je vaak tegenkomt zijn:

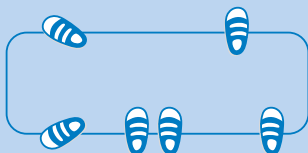
Ervoor of ernaast – je staat dan voor of naast het elastiek.



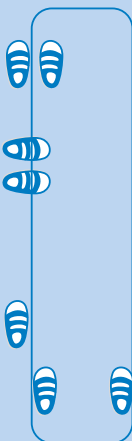
Erin – je staat in het elastiek.



Erop – je staat boven op het elastiek.



Ertussen – de draad zit tussen je voeten.



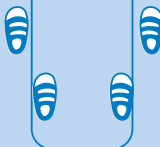
Eronder – je staat onder de draad.



Eruit – met een sprong sta je weer buiten het elastiek.



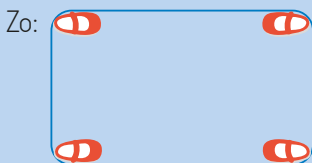
Spread – je staat met de benen wijd.



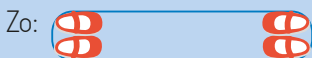
---

Voor nog meer variatie kun je de ruimte tussen het elastiek breder en smaller maken.

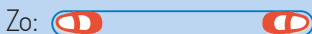
Je kunt met je benen heel wijd gaan staan.  
Dat worden grote sprongen!



Of je kunt de ruimte tussen het elastiek smal maken door je voeten tegen elkaar te zetten.



Je maakt de ruimte nog smaller door het elastiek om één been te doen. Dat is voor geoefende springers!  
Het is immers moeilijk om erin te springen zonder op de draad te stappen!



1

# Opwarmertje

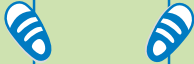
Uit



in



op



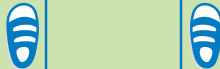
één



twee



drie



hop!



2

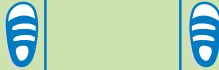
# Draai en stop

---

In



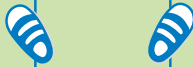
uit



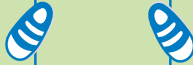
in



op



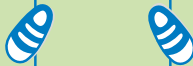
draai



en

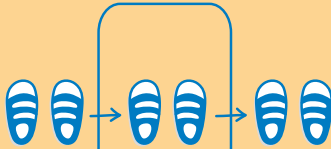


stop!



## Eerste sprong

Begin ernaast,  
spring erin,  
en eruit!



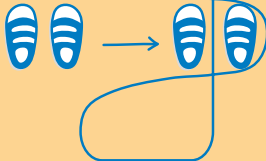
## Tweede sprong

Begin ernaast,  
spring ertussen,  
spring ertussen,  
en eruit!



## Derde sprong

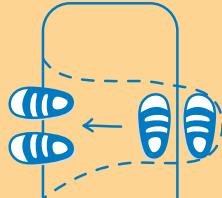
Sta ernaast,  
neem met je voet  
het elastiek mee  
en sta ertussen.



---

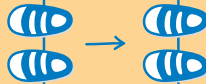
### Vierde sprong

Spring omhoog,  
– dan springt het elastiek  
terug – maak een  
kwartdraai  
en spring erop!



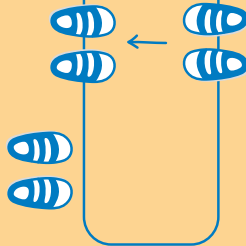
### Vijfde sprong

Spring achteruit  
en erop!



### Zesde sprong

Spring,  
maak een halve draai  
en spring erop



en eruit!

---

# Tikkertje

Bij dit spelletje heb je een springer en een tikker.  
De tikker gaat een klein eindje van de springer vandaan  
staan en wacht. De springer zegt: tikker, tikker, vang mij  
dan als je kan, terwijl hij deze sprongen maakt:

