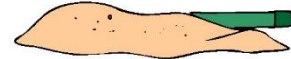




Thuisstrainingstips

Pupillen - Ciko '66



VERSPRINGEN

SPRONGOEFENINGEN

- Trek een lijn en trek 10 m verder nog een lijn
- Spring in zo weinig mogelijk sprongen van de ene lijn naar de andere lijn, zonder aanloop

Variaties:

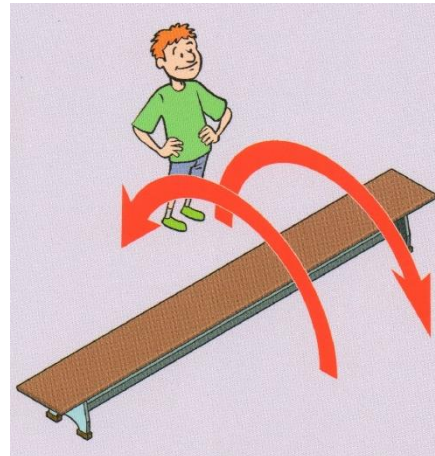
- Andere sprongvormen:
 - Hinkelen met je goede been
 - Kikkersprongen
 - Hinkelen met je andere been
 - Met je benen en voeten tegen elkaar (kangoeroe)
- Kies een sprong en tel in hoeveel sprongen je aan de overkant kan komen. Probeer het nog een keer, maar nu in één sprong minder. Iedere keer als je e overkant haalt in één sprong minder levert je één punt op.

BANKSPRINGEN

- Zoek een bank of iets anders laags (bijv. een kartonnen doos)
- Ga aan de zijkant van de bank staan
- Probeer er in 1 minuut zo vaak mogelijk over heen te springen

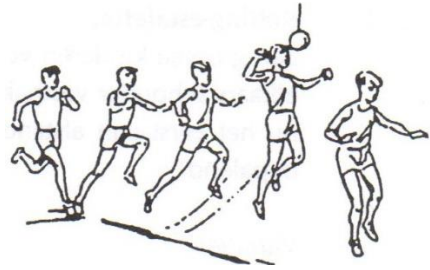
Variatie:

- Wedstrijdje met je "thuisstrainer" of broertje/zusje. Wie springt het vaakst? Als je te vaak wint, moet je 10 seconden later beginnen om het spannend te houden.



KOPPEN

- Je "thustrainer" hangt met een touwtje een balletje op (bijv. aan een bezemsteel).
- Neem een korte aanloop en probeer met je hoofd het balletje te raken
- Als het gelukt is, hangt de "thustrainer" het balletje hoger.

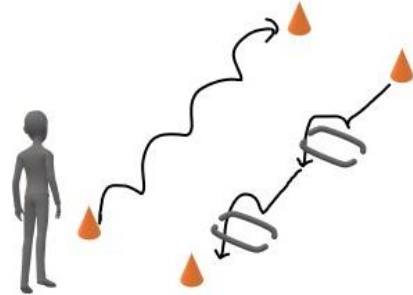


PARCOURS

- Maak een klein parcours met pylonnetjes/flesjes o.i.d. Trek lijnen voor slootjes van 1 m breed.
- Spring in kikkersprongen naar de overkant.
- Draai om, ren terug en spring over de slootjes.

Variatie:

- Wedstrijdje met je "thustrainer" of broer/zus.
- Andere sprongen dan kikker sprongen.
- Breid het parcours uit met bijv. een slalom.



ZANDBAKSPRINGEN

- Kijk of je een speeltuin met een zandbak ergens in de buurt hebt, dan kan je daar verspringen.
- Zorg wel dat je "thustrainer" voor de bak een markering legt, zodat je niet op de rand van de bak afzet en je zo bezeert.

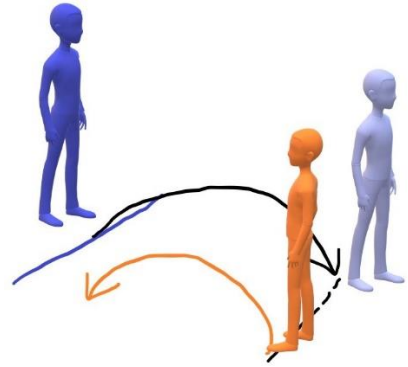
Variaties:

- Trek strepen in het zand. Als je voorbij de 1^e streep springt hebt je 1 punt, voorbij de tweede 2 punten enzovoort.
- Moelijker maken: als je op of voorbij de markering stapt is je sprong ongeldig en krijg je geen punten.



LIJNSPRINGEN

- Je staat op een lijn en springt uit stand zover mogelijk de ene kant op.
- Onthoud waar je met je voeten geland bent.
- Je "thustrainer" of broertje/zusje gaat daar staan waar jij geland bent. Vanaf daar springt hij/zij zo ver mogelijk de andere kant op.
- Waar jouw tegenstander is geland, spring jij weer jouw kant op.
- Kijk waar jullie uitkomen als iedereen 10 keer heeft gesprongen. Aan jouw kant van de lijn of aan de andere kant?



TOUWTJE SPRINGEN

- Zorg dat je touw de juiste lengte heeft: Ga op het midden van het touw staan. Trek het touw strak. Je handen moeten nu tot net bij je schouders komen.

Variaties:

- Tweebenig springen zonder tussensprong
- Tweebenig springen met tussensprong
- Hinkelend springen zonder tussensprong
- Hinkelend springen met tussensprong
- Knieënheffend touwtjespringen
- Huppelend touwtjespringen

HINKSTAPSPRONG

Op het gras, met een aanloop:

- Afzetten met je ene been
- Landen op datzelfde been (hink)
- Landen op je andere been (stap)
- Landen (sprong)
- Probeer met je hinkstapsprong zover mogelijk te komen

Zo dus:

<https://www.youtube.com/watch?v=AdrnCLj4lVI>

... en niet zo ☺:

<https://www.youtube.com/watch?v=3Co1kcpsNW4>