



ELASTIEKEN



3
spelers



10
minuten



6 +

Wat heb je nodig?
1 groot elastiek

Hoeveel spelers?
Minimaal 3 spelers



www.stichtingvib.nl/buitenspeelinspiratie

Uitleg van het spel

NIVEAU 1

1. Twee spelers gaan tegenover elkaar in het elastiek staan met de voeten op schouderbreedte. Zorg dat het elastiek strak staat.
2. De speler die gaat springen start met het linkerbeen in het elastiek en het rechterbeen erbuiten.
3. Spring je de volgende stappen:
 - a. Tip: spring tegelijkertijd met het linkerbeen buiten het elastiek en het rechterbeen erin (je springt dus naar links)
 - b. Tap: spring tegelijkertijd met het rechterbeen buiten het elastiek en het linkerbeen erin (je springt dus naar rechts)
 - c. Top: spring tegelijkertijd met het linkerbeen buiten het elastiek en het rechterbeen erin (je springt dus naar links)
 - d. Erin: spring met 2 voeten in het elastiek
 - e. Eruit: spring met 2 voeten uit het elastiek
 - f. Erop: spring met 2 voeten op het elastiek

Tijdens stap a t/m e mag je niet bovenop het elastiek landen, anders ben je af en is de volgende speler aan de beurt. Bij stap f moet je landen op het elastiek. Lukt dit niet, dan ben je af en is de volgende speler aan de beurt.

Elastieken kun je ook in je eentje spelen. Dit doe je door het elastiek om een voorwerp te spannen, bijvoorbeeld een stoel of een vuilnisbak.



**Tip, Tap,
Top. Erin,
Eruit, Erop!**

NIVEAU 2

Je kunt het spel moeilijker maken op de volgende manieren:

1. De benen wat wijder zetten
2. De benen smaller zetten
3. Het elastiek hoger om de benen doen
4. Voordat je erop springt, eerst een draai maken

**Heb je alle vormen uitgesprongen?
Dan kun je zelf nog nieuwe vormen bedenken.**

Deel deze vooral met ViB via de Facebook of Instagram!

