



# SPRINGTOUWEN



min. 3  
spelers



+/- 15  
minuten



6

## Wat heb je nodig?

Een groot springtouw of 2 kleine springtouwen  
die je aan elkaar vast knoopt

## Hoeveel spelers?

2 - 8 spelers



[www.stichtingvib.nl/buitenspeelinspiratie](http://www.stichtingvib.nl/buitenspeelinspiratie)

# Uitleg van het spel



## NIVEAU 1

1. Start met de springer in het midden van het touw.
2. Beide spelers draaien tegelijkertijd het touw.
3. De springer probeert zo vaak mogelijk over het touw te springen.
4. Als de springer het touw raakt en niet meer door kan springen, is de volgende speler aan de beurt.
5. Een stapje moeilijker? Spring dan met opdrachten, bijvoorbeeld op de woorden van een liedje. Twee voorbeelden vind je op deze leskaart

**Beertje, beertje, draai eens rond.  
Beertje, beertje, raak de grond.  
Beertje, beertje, handjes in  
je zij en klap erbij,  
hoeveel jaar ben jij?  
1, 2, 3, 4, 5 6, 7, 8, 9 etc.**

## NIVEAU 2

**TIP: Inspringen is makkelijker aan de kant waar de bovenkant van het touw naar je toe komt.**

1. De springer start nu niet in het midden maar springt in het touw terwijl deze al aan het draaien is.
2. Een stapje moeilijker en spelen met meerdere spelers? Spring in het touw, spring 3x en loop er dan uit. De nieuwe speler springt er vervolgens in, springt ook 3x en er ook weer uit. Herhaal dit net zolang tot er iemand het touw raakt.

## NIVEAU 3


**(lang + kort touw)**

1. Spring met een klein touw in een groot touw. Zorg hierbij dat het kleine touw gelijk draait met het grote touw.
2. Het is handig om bij deze vorm een kwartslag te draaien, zodat het kleine touw evenwijdig is aan het grote touw.

## NIVEAU 4

**(2 lange touwen)**

1. Voor deze vorm heb je 2 lange touwen nodig. De 2 draaiers draaien de touwen in tegengestelde richting tegen elkaar in. Zorg dat je als draaiers grote bogen maakt met het touw.
2. De springer start tussen de 2 touwen in en begint met springen zodra de touwen gaan draaien.



**Waar kom jij zo laat vandaan?  
Heb je met je vriendje om  
de hoek gestaan?  
Hoeveel zontjes heb je  
hem gegeven?  
1, 2, 3, 4, 5 6, 7, 8, 9 etc.**

**Voorbeelden van de verschillende niveaus zien? Zie dan de spelvideo op het Youtube kanaal van ViB!**