

RETROSPELLETJES

'In onze tijd ...'

'Vroeger was alles beter!' 'In onze tijd speelden de kinderen tenminste nog buiten (op straat)!'

'Vroeger' hadden de kinderen het niet zo druk met al hun hobby's. Er waren geen programma's voor kinderen op tv, internet of smartphones bestonden nog niet! Wel werd er vroeger veel meer buiten gespeeld dan nu.

Vandaag leer je nieuwe (oude) spelletjes kennen!

1. Elastiek springen

NODIG: Lange elastiek van 3,5 meter.

Elastiek springen kan je alleen of met twee of drie ... Speel je met drie dan kunnen twee kinderen de elastiek rond hun benen doen zodat de andere kan springen.

Spring je alleen of met 2, dan kan je als hulpmiddel een stoel gebruiken. Niet vergeten af te wisselen!

Basissprongen kan je op de volgende pagina's vinden.

2. Touwtje springen

NODIG: Lang touw

Touwtje springen is niet alleen voor meisjes! Ook stoere jongens kunnen zich helemaal uitleven! Wanneer je met zijn drieën (of meer) bent is het natuurlijk het leukste en makkelijkste om touwtje te springen: twee spelers draaien en de andere kan springen.

Heb je 1 'draaier' te weinig dan kan je 1 uiteinde aan een paal of boom knopen en kan 1 persoon het touw laten draaien.



Touwtje springen: Hoe goed kan jij het?

Touwtje springen kan je in verschillende moeilijkheden: Beginneling, beetje moeilijker en super moeilijk. Voor elk niveau kan je op de volgende pagina's verschillende spelletjes en liedjes vinden.

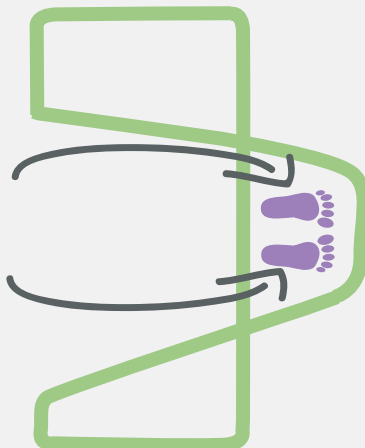
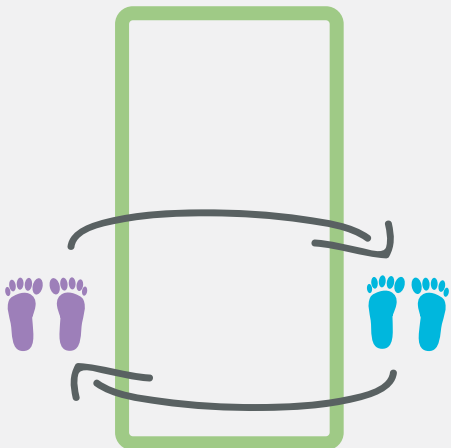
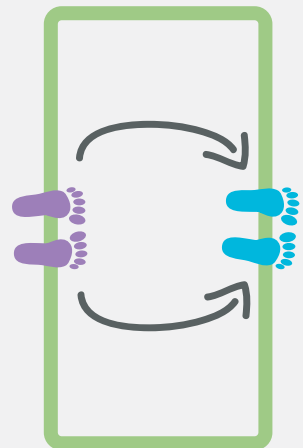
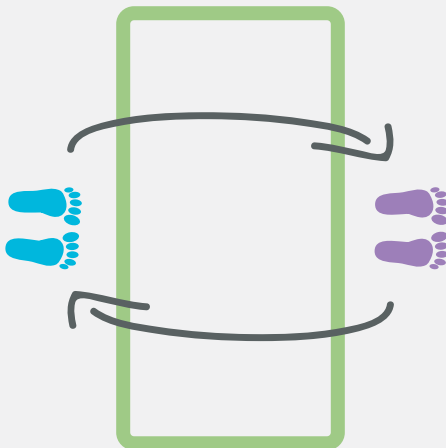
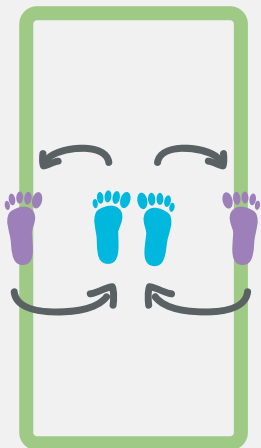
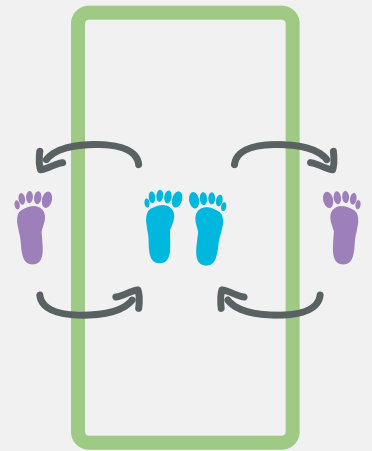
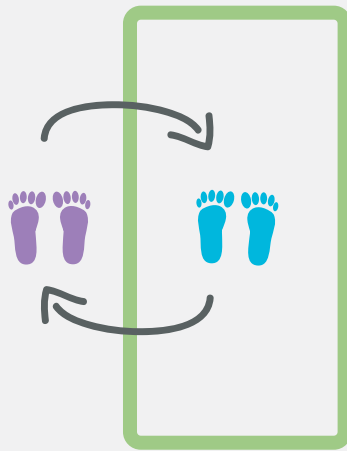
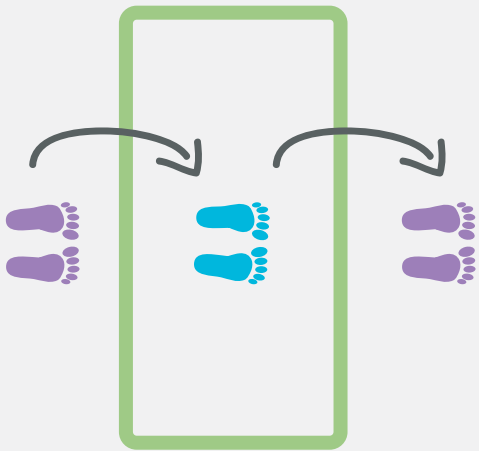
3. Hoelahoepen

NODIG: Hoelahoep

Hoelahoepen is weer helemaal in! Er zijn zelfs hoelahoep-dansjes en online kan je ook verschillende hoelahoep-video's terugvinden. Via youtube zijn er een aantal filmpjes te vinden die je tips kunnen geven om aan je hoepeltechniek te werken.



Elastiek springen



Touwtje springen: Beginneling

Als beginnend touwtjespringer kan je het volgende spel doen: Twee spelers nemen het touw aan het handvat vast en gaan door hun knieën zodat het touw plat op de grond ligt. Daarna maken ze zigzag-bewegingen zo dat het touw golfjes maakt. De andere spelers springen nu van de ene kant naar de andere zonder dat ze het touw raken. Heb je het touw geraakt, dan val je af. Het spel kan moeilijker gemaakt worden door het touw hoger en hoger te laten zigzaggen. De springers zullen dus telkens hoger moeten springen!

Touwtje springen: Beetje moeilijker

Springen én ondertussen de opdrachten doen die in het versje voor komen. Niet makkelijk! Maar wel super leuk! Er bestaan verschillende 'touw-spring-liedjes'. Je mama, papa, oma of opa zullen er vast nog wel een paar kennen. De bekendste kan je hieronder vinden.

Het is de bedoeling dat de springer uitbeeldt wat het beertje doet. Het ritme waarmee je het liedje zingt gaat samen met de snelheid van de sprongen. Smeer je benen al maar in!

1. Teddybeer

Teddybeer, Teddybeer, Keer om.
Teddybeer, Teddybeer, Raak de grond.
Teddybeer, teddybeer Raak je schoen aan.
Teddybeer, teddybeer Dat is genoeg.
Teddybeer, Teddybeer, Ga naar boven.
Teddybeer, Teddybeer, Zeg je gebeden.
Teddybeer, Teddybeer, Doe het licht uit.
Teddybeer, teddybeer Zeg slaaplekker!

2. Beertje beertje

Beertje, beertje draai je om
beertje beertje, maak je krom
beertje beertje, was je handen
beertje beertje, poets je tanden,
beertje beertje, handen in je zij,
beertje beertje, hoeveel jaar ben jij?

Een, twee, drie, vier, vijf,...
(Blijven springen tot je het touw raakt)

3. In spin

In spin, de bocht gaat in, (De springer komt 'in' het touw en springt.)
Uit spuit, de bocht gaat uit. (De springer springt 'uit' het touw.)

Touwtje springen: Super moeilijk

Er zijn zelfs springtouw-clubs, Rope Skipping noemen ze dat dan. Tijdens deze trainingen worden moeilijke en acrobatische kunstjes geoefend tijdens het touw springen.

Vaak worden er dan twee touwen tegelijk gebruikt. Het tweede touw draait dan in tegengestelde richting. Maar ook wanneer je alleen springt (1 touw, 1 springer) kan je jezelf kunsten aanleren. Kan jij springen met je armen gekruisd? Succes!