

Touw stappen

Buitensport



Doel

Over het touw heen te stappen

Materiaal

- 1 (spring)touw/ elastiek
- 2 stoelen

Activiteit

1. De deelnemer gaat naast het touw staan wat op de grond ligt
2. Vervolgens stapt de deelnemer over het touw heen
3. Lukt dit gaat het touw iets omhoog. Hoe hoog kan het touw zodat de deelnemer er nog overheen kan stappen?

Hoe zet je het neer?

1. Zorg voor voldoende ruimte
2. Zet de 2 stoelen met 2 meter tussenruimte uit elkaar
3. Span het touw/ elastiek tussen de stoelen in

Let op!

- Let op de veiligheid
- Zorg ervoor dat de deelnemers niet omvalt of blijft haken aan het touw

Te makkelijk?

- Spring over het touw ipv te stappen

Te moeilijk?

- Het touw op de grond laten liggen en ze over het touw laten springen
- De deelnemer geeft de begeleider een hand om zo over het touw heen te komen