

Hinkstap sprong



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Sta met twee voeten op de grond
2. Spring naar je rechter been en houd balans.
3. Spring weer verder en landt weer op twee voeten.
4. Spring weer naar voren en landt op je linker been.

Doel:

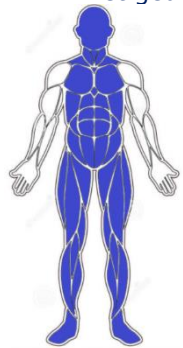
Het doel is om balans te houden en voet coördinatie te krijgen.

Materiaal:

- Geen

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.

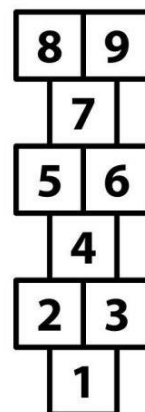


Let op!

- Gebruik je armen om in balans te blijven tijdens de sprongen.

Moeilijker/makkelijker

- **Moeilijker:** Teken met stoepkrijt het onderstaande figuur na op de grond. Probeer in elke hokje dat op één lijn ligt één voet te hebben na elke sprong.



Stap 1- Moeilijkere optie

- **Makkelijker:** Houd een begeleider vast bij de sprongen dat je op één been staat.