

SAM Onderwijs

Spelkaart



Koprol/tipsalto uit het wanddrek

Spelitleg:

- Je klimt het wandrek op en je springt met 2 voeten in de trampoline.
- Je zet twee handen op de valmat en trekt je knieën naar je borst en zet de voeten op de mat en maak je een koprol tot hurkzit.
of
- Je springt direct met 2 voeten in de trampoline en maak je een tipsalto tot stand op de mat.

Regels:

- Je moet met 2 voeten springen in de trampoline.
- Je springt vanaf de bank of vanuit de trampoline op de mat.
- Bij tipsalto heel kort je handen neerzetten op de mat en op je voeten landen.
- Je moet je heupen snel over je hoofd gooien.
- Je kin op je borst en naar je navel kijken.

Variaties:

Makkelijker:

- Je spring met een lintje achterin de broek op de mat, dan kijk je door je benen naar het lintje en rol je voorover tot hurkzit.
- Je springt vanuit de trampoline direct op je handen en voeten op de mat, daarna maak je een koprol voorover tot hurkzit.

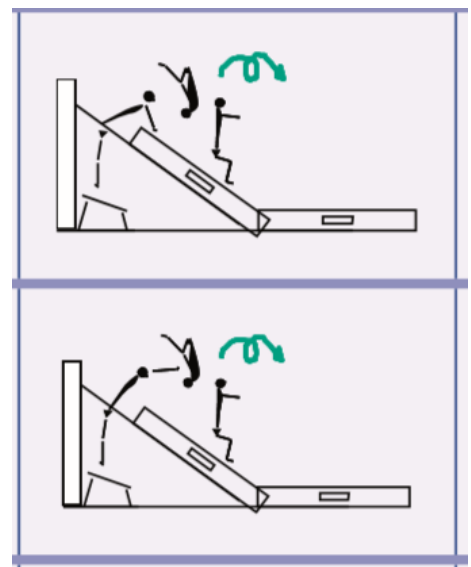
Moeilijker:

- Je springt vanaf de bank in de trampoline en maakt direct een tipsalto.
- Je springt vanaf de bank in de trampoline en je maakt

Aantal spelers: 6 – 8 spelers

Materiaal: wandrek, 2 banken, 1 of 2 valmatten

1 trampoline, kast



	Evenwichtsvermogen 	Koppelingsvermogen
Ruimtelijke oriëntatievermogen 	Reactievermogen 	Kinetisch differentiatievermogen