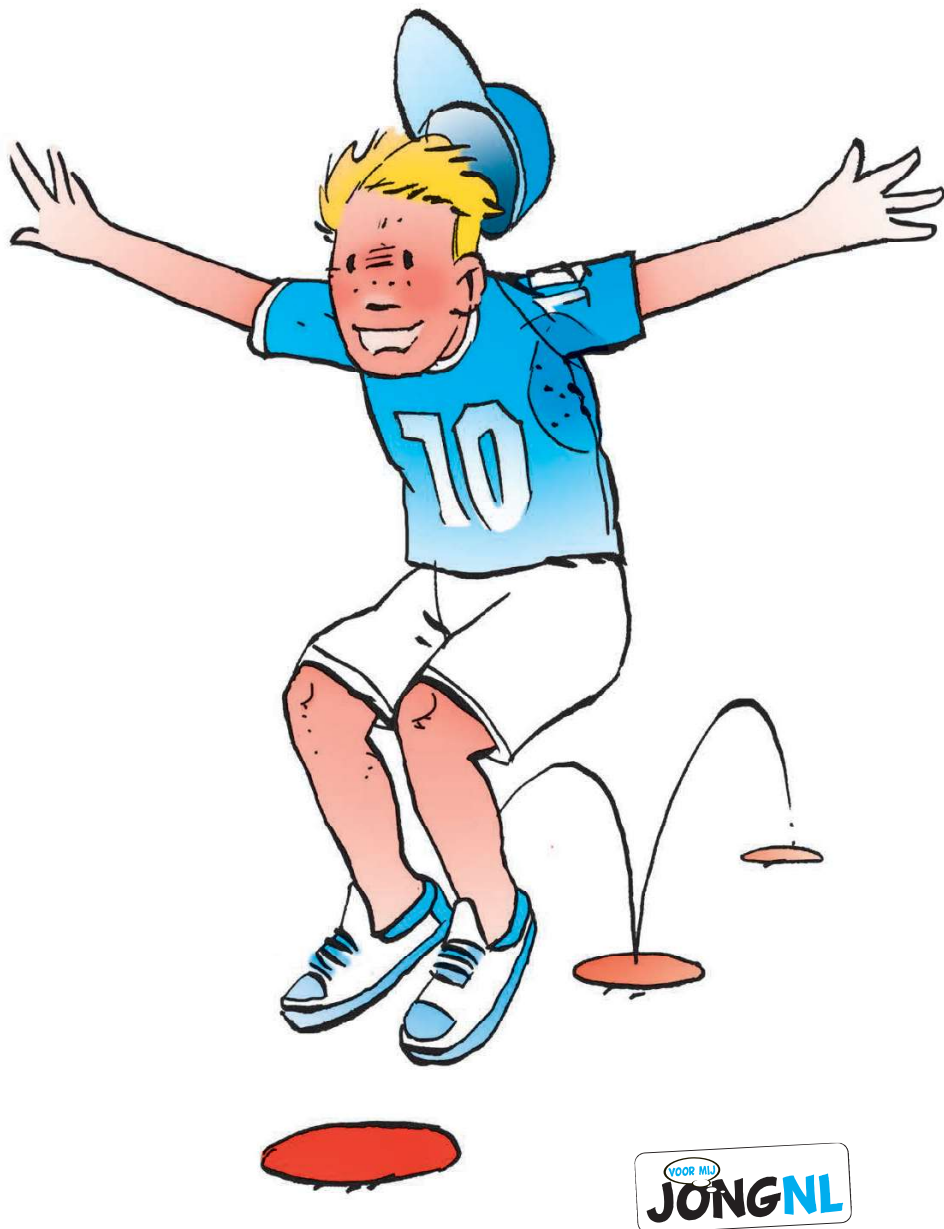
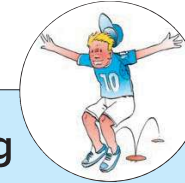




Groeiende sprong



Groeiende sprong is een leuke en actieve groepsactiviteit die kinderen uitdaagt om hun sprongkracht te testen en samen te werken om een zo groot mogelijke afstand te overbruggen.

Nodig

- Een meetlint of een meetlat om de afstand te meten.
- Eventueel krijt of tape om start- en eindpunten te markeren op de grond.
- Een vlakke en veilige ondergrond, zoals een speelveld, sporthal of een open ruimte buiten.

Kies een startpunt waar het eerste kind begint met springen. Markeer dit punt duidelijk met krijt, tape, of een ander markeringsteken.

Speluitleg

Het eerste kind begint bij het startpunt en zet zich af met twee voeten, waarna hij of zij achter elkaar vier sprongen maakt (vergelijkbaar met hink-stap-sprong, maar zonder tussenstappen). Markeer de plek waar de laatste sprong van het eerste kind eindigt.

Volgende kind: Het volgende kind begint vanaf de markering van de laatste sprong van het vorige kind. Dit kind maakt weer vier sprongen achter elkaar, zoals het eerste kind. Markeer opnieuw waar deze sprongen eindigen.

Doorgaan met de groep: Het spel gaat zo door totdat alle kinderen hun sprongen hebben gemaakt. Tel na de sprongen van alle kinderen op hoeveel meter de hele groep in totaal is gekomen.

Einddoel: Het doel is om als groep zo ver mogelijk te komen door de sprongen van iedereen bij elkaar op te tellen.

Variatie

Competitie: Verdeel de groep in kleinere team en kijk welk team het verst komt na alle sprongen.

Individuele scores: Naast de groepsprestatie kun je ook meten hoe ver elk kind individueel springt en dit als een extra uitdaging toevoegen.

Strategie: Moedig kinderen aan om strategisch te springen, bijvoorbeeld door te overleggen over hoe ze hun sprongenergie het beste kunnen verdelen over de vier sprongen.

Veiligheid

Veilige ondergrond: Zorg ervoor dat de kinderen op een veilige, niet-gladde ondergrond springen om uitglijden of vallen te voorkomen.

Afstand tussen sprongen: Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is tussen de kinderen om botsingen te vermijden wanneer ze hun sprongen maken.

Groeiende sprong is een geweldige spel voor zowel fysieke activiteit als teamwork.

