



## Elastieken

*Een spel waarbij je met samen met een lang elastiek om je benen, allerlei oefeningen doet*

Een ouderwets spelletje misschien want heel veel ouders hebben vroeger wel eens "elastieken" gespeeld op het schoolplein. We gaan het nu ook oefenen!

|                     |   |
|---------------------|---|
| Duratie             | : 30 minuten  |
| Vorbereidingstijd   | : n.v.t   |
| Ontwikkelingsgebied | : Motorische ontwikkeling, Sociaal-emotionele ontwikkeling                |
| Doelgroep           | : 8-12 jaar   |
| Soort activiteit    | : Spel, Sport & bewegen   |
| Groepsgrootte       | : Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen |



### Wat heb je nodig?

- stevige elastieken band

### Wat gaan we doen?

We gaan elastieken! In het Engels wordt het ook wel eens "French skipping" of "Chinese jump" genoemd. We gaan het nu ook oefenen! Dit is een heel erg leuk en actief spel, wat al heel lang gespeeld wordt. Vraag maar eens aan jouw ouders of ze dit ook kennen. Zeer waarschijnlijk hebben zij dit ook gespeeld op het schoolplein!

### Kijk deze filmpjes om te zien wat we gaan doen!

- <https://www.youtube.com/watch?v=SpHrAAnDfFc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gJuELrFOyXU&feature=youtu.be>
- <https://www.youtube.com/watch?v=TcjYe5eMQsc>





## Laten we gaan beginnen!

- Bepaal welke twee kinderen het elastiek om de benen doen. Wie wil daarmee beginnen? Deze kinderen staan in een lichte spreidstand. Na elke springbeurt wissel je van plek.
- Een ander kind gaat in het midden van het elastiek staan en probeert verschillende sprongen te maken. Bijvoorbeeld:
  - Uit- en inspringen: met gesloten benen omhoog springen en met gespreide benen buiten of op de elastieken terecht komen.
  - Omhoog springen, de ene keer op de linkerkant van het elastiek, dan op de rechterkant en dan op beide kanten.
  - Omhoog springen en dan in de lucht een halve/hele slag draaien.
- Je kunt het volgende liedje zingen: "*Elastieken, erin, erop, eruit, draaien, kippekruid.*" (Natuurlijk kun je ook andere liedjes gebruiken, of zelf een liedje verzinnen).
  - Erin = 2 benen in het elastiek
  - Erop = elk been aan 1 kant van het elastiek
  - Eruit = Elk been aan de buitenkant van het elastiek
  - Draaien = hou je benen buiten het elastiek en draai een kwartslag
  - Kippekruid = haak je achterste been achter het elastiek en spring omhoog. Land in het elastiek.

Iedere keer als de verschillende oefeningen lukken gaat het elastiek 5 cm omhoog. Verzin zelf nog andere oefeningen of kijk voor voorbeelden op YouTube.



### Bronnen:

- <http://www.edventure.co.uk/ap-skipping/french-skipping-rope.html>

