

0

SpringBaan

Welkom aan het begin van deze SpringBaan.

De SpringBaan is uitgezet om op een speelse manier bezig te zijn met Bewegen, waarbij 'Touwtje Springen' de uitdaging vormt.

De SpringBaan bestaat uit een route met acht skills.

Bij elk station staat als video (QR-code), afbeelding en tekst aangegeven hoe je de oefening kunt doen.

Er zijn 2 variaties:

Vooruit



Achteruit



8

Criss Cross

'Kruisje'

Scan de QR-code voor video-uitleg!

Bij de Criss Cross is de uitdaging om over het Touw te springen als je armen gekruist zijn!!

Dus: Spring met je armen open (=Basic Jump), daarna met je armen gekruist, dan weer open, dan weer gekruist, dan weer...

	★	★★	★★★	★★★★
2	5	20	50	
1	2	10	25	

www.SpringBaan.nl

De SpringBaan wordt minder zwaar wanneer je tussen de skills door wandelt in plaats van harloopt.

Er zijn 4 niveaus:

Beginner

Beter

Gevorderd

Expert



Wanneer je twijfelt aan wat je lichaam aan beweging kan hebben, raden we je aan om eerst bij je huisarts, je bedrijfsarts, je fysiotherapeut of een SMA (= Sport Medisch Advies-centrum) langs te gaan.

Deelname aan deze SpringBaan is volledig naar eigen inschatting en voor eigen risico.

www.SpringBaan.nl



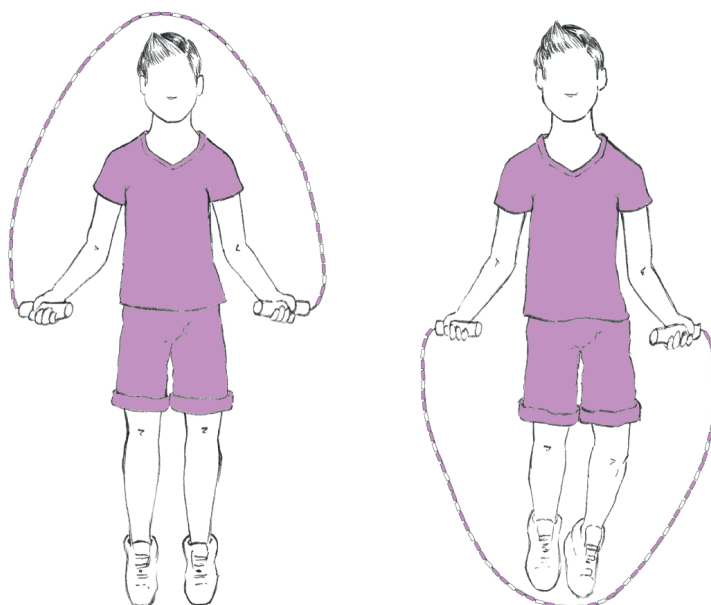
1

Basic Jump

'Gewoon' Touwtje Springen



Scan de QR-code
voor video uitleg!



Telkens wanneer het Touw onder je door gaat
tel je er een punt bij.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	10	20	50	100
◀◀	5	10	20	50



SPRING
BAAN

Powered by ProJump

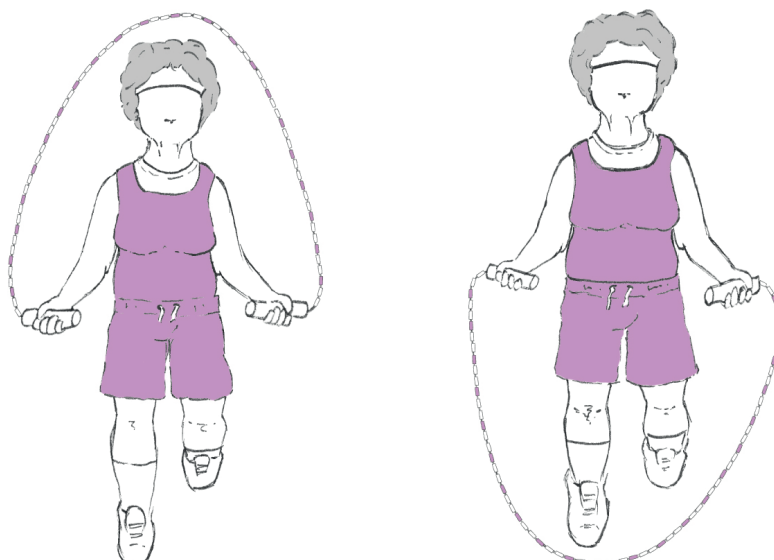
2

One-foot Jump

Hinkelen



Scan de QR-code
voor videouitleg!



Telkens wanneer het Touw onder je doorgaat
tel je er een punt bij. Natuurlijk mag je
na een paar sprongen wisselen van voet.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	5	10	25	50
◀◀	3	5	10	25



SPRING
BAAN

Powered by ProJump

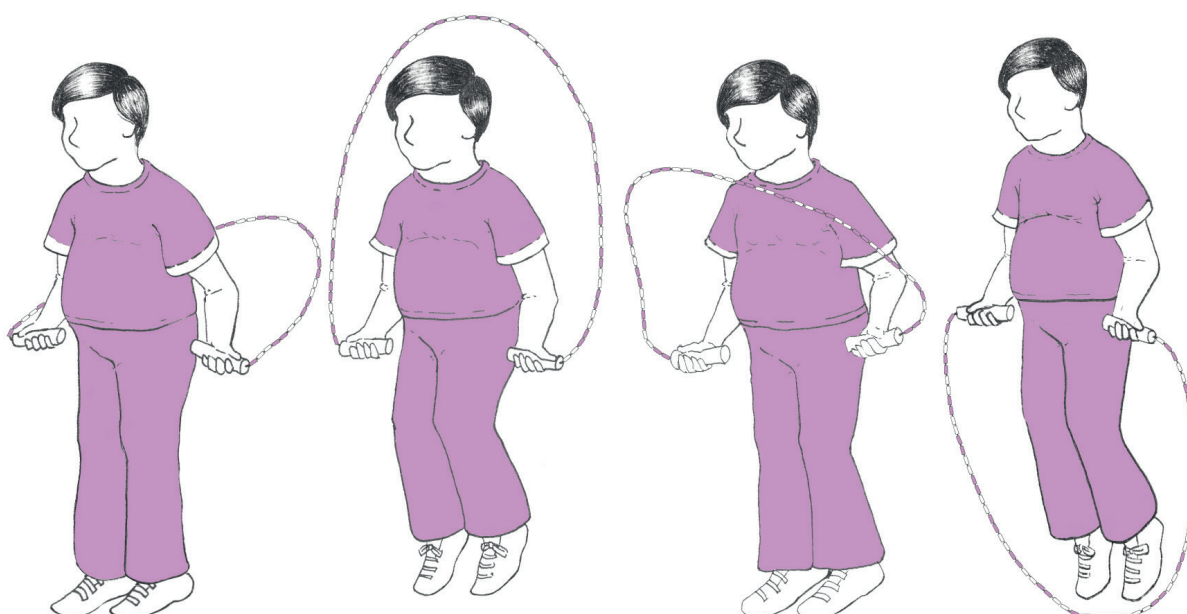
3

Double Bounce

'Langzaam' Touwtje Springen



Scan de QR-code
voor video uitleg!



Bij de Double Bounce maak je een tussensprong.
Je Touw gaat dus 1 keer onder je door,
terwijl je zelf 2 keer springt.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	5	10	25	50
◀◀	3	5	10	25



SPRING
BAAN

Powered by ProJump

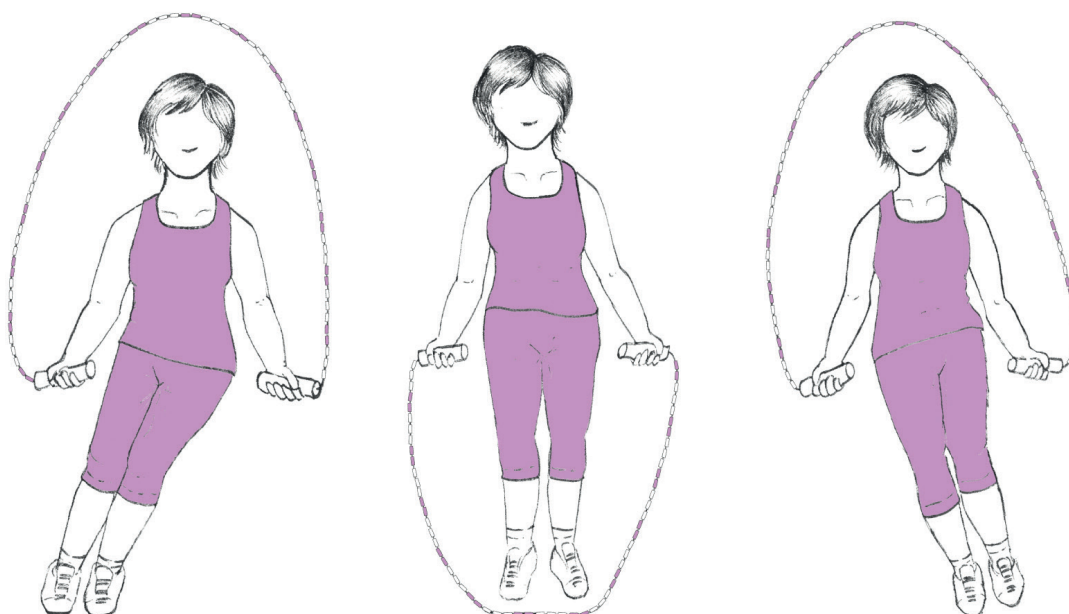
4

Skiër

Links + rechts



Scan de QR-code
voor videouitleg!



Bij de Skiër spring je van links naar rechts
om een punt te scoren.

Tip: Doe dit over een (denkbeeldige) lijn.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	5	10	25	50
◀◀	3	5	10	25



PRING
BAAN

Powered by ProJump

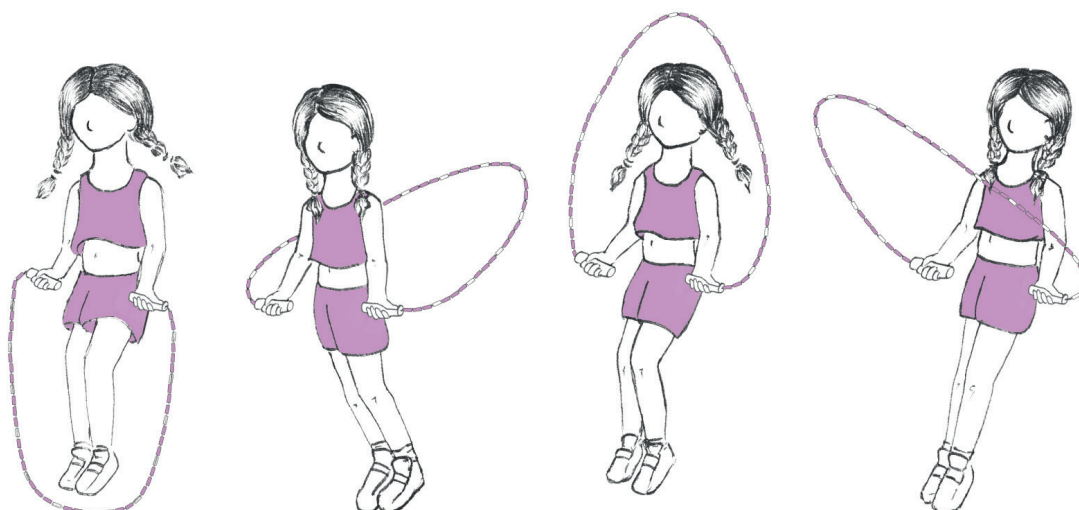
5

Bell

Achter + voor



Scan de QR-code
voor video uitleg!



Bij de Bell spring je van achter naar voor
om een punt te scoren.

Tip: Doe dit over een (denkbeeldige) lijn.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	5	10	25	50
◀◀	3	5	10	25



PRING
BAAN

Powered by ProJump

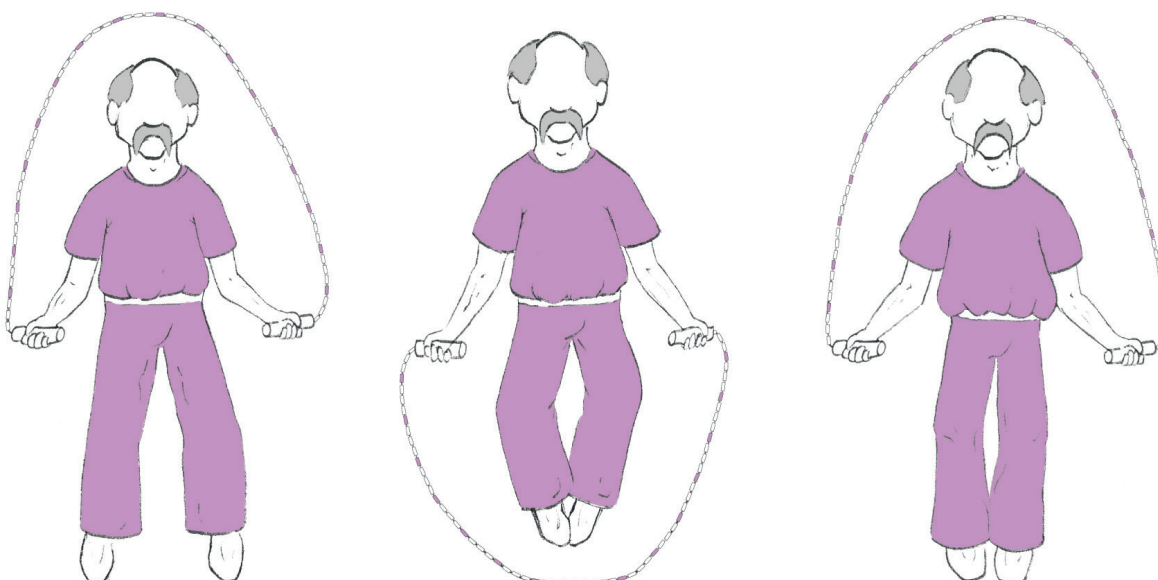
6

Side Straddle

Spread - Close side



Scan de QR-code
voor video-uitleg!



1x spreiden en 1x sluiten = 1 punt.

Tip 1: Spreid je voeten niet te ver uit elkaar.

Tip 2: Doe dit over een (denkbeeldige) lijn.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	5	10	25	50
◀◀	3	5	10	25



SPRING
BAAN

Powered by ProJump

7

Forward Straddle

Spreid - Sluit voorwaarts



Scan de QR-code
voor videouitleg!



1x spreiden en 1x sluiten = 1 punt.

Tip 1: Spreid je voeten niet te ver uit elkaar.

Tip 2: Doe dit over een (denkbeeldige) lijn.

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	5	10	25	50
◀◀	3	5	10	25



Powered by ProJump

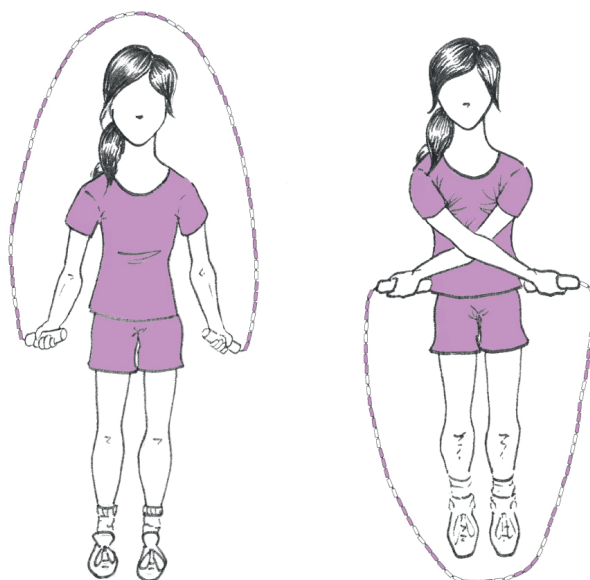
8

Criss Cross

'Kruisje'



Scan de QR-code
voor videouitleg!



Bij de Criss Cross is de uitdaging om
over het Touw te springen als je armen gekruist zijn!!
Dus: Spring met je armen open (=Basic Jump), daarna met je
armen gekruist, dan weer open, dan weer gekruist, dan weer...

	★	★★	★★★	★★★★
▶▶	2	5	20	50
◀◀	1	2	10	25



SPRING
BAAN

Powered by ProJump