

SPELETJIES MET 'N SPRINGTOU / GAMES WITH A SKIPPING ROPE



Loop op die springtou

- Plaas die springtou in 'n reguit lyn op die grond.
- Laat jou kind by die een punt begin en op die tou loop tot by die ander punt.

Maak die speletjie moeiliker deur die manier waarop jou kind loop af te wissel.

- Loop hak-toon op die tou.
- Loop agteruit.
- Loop skuins na links.
- Loop skuins na regs.
- Loop met voete oorkruis aan weerskante van die tou (regtervoet aan die linkerkant, linkervoet aan die regterkant).
- Kruip vorentoe hande-viervoet met die tou tussen jou linkerhand en linkervoet en jou regterhand en regtervoet.
- Loop soos 'n hondjie (kruip op hande en knieë oorkruis, beweeg regterhand en linkerbeen saam en linkerhand en regterbeen).
- Hop soos 'n padda (hurk met hande en voete op die grond, spring vorentoe tot weer in 'n hurkende posisie).
- Loop soos 'n beer (kruip op hande en voete, regterhand en regtervoet saam, linkerhand en linkervoet saam).

Verander die posisie van die tou, bv. Kronkel die tou, of maak 'n vorm (sirkel, driehoek of vierkant).

Spring

- Plaas die springtou op die grond in 'n reguit lyn.
- Spring vorentoe met tou tussen bene.

Maak die speletjie moeiliker deur op verskillende maniere te spring.

- Spring agteruit.
- Staar met albei voete aan die linkerkant van die tou, spring oor die tou en land met albei voete aan die regterkant. Herhaal tot by die ander punt van die tou.
- Staar met jou ruggie na die tou, spring agtertoe oor die tou en dan weer vorentoe.
- Spring, maak 'n halwe draai en land aan die anderkant van die tou sodat jy na die teenoorgestelde kant kyk as waarvan jy begin het.
- Spring op jou regtervoet om die tou tot weer by die begin.
- Spring op jou linkervoet om die tou tot weer by die begin.
- Huppel om die tou.
- Gallop om die tou.

Laat jou kind omtrent 'n meter van jou af staan. Hou die een

Walk on the skipping rope

- Place the skipping rope in a straight line on the ground.
- Start at one end of the rope and walk forward on the rope to the other end.

Adjust this game by changing the way your child walks:

- Walk heel-toe.
- Walk backwards.
- Walk sideways to the left and to the right.
- Walk the length of the rope criss-crossing your feet from one side of the rope to the other.
- Get down on your hands and knees, creep forward, keeping the rope between your hands and knees.
- Walk like a dog (moving the opposite hand and foot at the same time), keeping the rope between your hands and feet.
- Straddle the rope and squat. Hop like a bunny (move both hands first and then both feet).
- Straddle the rope and squat. Jump like a frog (both hands and legs jumping simultaneously).
- Walk like a bear (moving your left hand and leg first, then moving your right hand and leg).

Jump

- Place the skipping rope in a straight line on the ground.
- Jump forward with the rope between your legs.

Grade this game by jumping in different ways:

- Jump backwards.
- Jump to the end of the rope, landing on opposite sides of the rope with each jump. Keep your feet together.
- Face sideways. Jump sideways back and forth over the rope.
- Jump, make a half turn and land facing in the opposite direction.
- Hop on your right (and then left) foot around the rope without touching it.
- Skip around the rope without touching it.
- Gallop around the rope without touching it.

Let your child stand approximately one meter from you.

SPELETJIES MET 'N SPRINGTOU / GAMES WITH A SKIPPING ROPE

punt van die springtou in jou hand vas en swaai die springtou stadig in 'n sirkel. Wanneer die springtou by jou kind kom moet hy/sy bo-oor spring met albei voete gelyk.

Maak die speletjie moeiliker deur die tou:

- Vinniger te swaai.
- Hoër te swaai.

Laat jou kind op een been balanseer en dan op een been oor die tou hop. Ruil bene om.

Wys my hoe jy:

- Albei punte van die tou in jou regterhandjie vashou. Hou jou elmboog teen jou lyfie en swaai die tou vinnig vorentoe sodat dit die grond langs jou regtervoetjie tref.
- Albei punte van die tou in jou linkerhandjie vashou. Hou jou elmboog teen jou lyfie en swaai die tou vinnig vorentoe sodat dit die grond langs jou linkervoetjie tref.
- Hou die tou in jou regterhandjie, swaai die tou voor jou lyfie verby, vat die punte met jou linkerhand, swaai die tou agter jou lyfie verby en gee die tou terug na jou regterhand. Kyk hoeveel keer kan jy die tou om jou lyfie swaai sonder dat die tou stop.
- Hou die tou in jou regterhand. Swaai dit in sirkels voor jou lyfie (verander die rigting van die sirkel).
- Hou die tou in jou linkerhand. Swaai dit in sirkels voor jou lyfie (verander die rigting van die sirkel).
- Hou die tou in jou regterhand, draai dit bo jou kop soos 'n helikopter. Doen nou dieselfde met jou linkerhand. Probeer nou die tou vier keer met jou regterhand swaai en dan vir jou linkerhand oorgee sonder om te stop. Draai weer vier keer.
- Hou jou tou se punte met een hand. Swaai die tou in 'n sirkel terwyl jy op spring elke keer as die tou die grond tref.
- Hou die tou voor jou voetjies, spring vorentoe en agtertoe oor die tou sonder om die tou te beweeg.
- Hou die tou ver voor jou, trek die tou nader en spring oor die tou net voor dit jou voete raak.
- Hou die tou agter jou hakke. Swaai dit oor jou kop en vang dit onder jou tone.
- Swaai die tou oor jou kop, Trek dit na jou voete en spring oor net voor dit jou tone raak.
- Swaai die tou bietjie vinniger en spring een keer oor voor dit jou voete raak.

Oefen om tou te spring. Eers net een sprong, dan twee en tel dan hoeveel keer kan jou kind spring voor die tou aan sy/haar voetjies vashak.

Hou 'n toutrek kompetisie.

Wissel die aktiwiteit af deur jou kind op 'n gladde vloer te laat sit. Hou die een punt van die tou vas terwyl jou kind die ander punt met albei handjies styf vashou. Trek jou kind oor die vloer (alternatiewelik kan jy die tou teen 'n deur vasmaak en jou kind kan hom-/haarself vorentoe trek).

Laat twee stoele rug teen rug staan. Bind die springtou (dit mag nodig wees om twee springtoue te gebruik) aan die stoele se pote vas. Laat jou kind in die middel van die twee toue staan en 'n patroon spring. Bv. In, uit (linkervoet links,

Hold the one end of the skipping rope in your hand and swing the rope in a circle. When the rope reaches your child he/she has to jump over the rope with both feet together.

Change the activity by:

- Swinging the rope faster.
- Swinging the rope higher.

Let your child balance on one leg and jump over the rope with one leg.

Show me how you can:

- Hold both ends of the rope in your right hand. Keep your elbow close to your waist. Turn the rope quickly forward so that the loop hits the ground alongside your right foot. (repeat with the left hand).
- Change the rope from one hand to the other while turning it alongside your body. Keep the rope moving while you change hands.
- Make the rope turn circles in front of your body (change the direction of the circle). Do this first with your right hand, then with your left hand.
- Hold the rope with your right hand. Turn it above your head like a helicopter. Repeat with your left hand.
- Hold the rope in your right hand. Turn it above your head four times, change to your left hand for four turns without stopping.
- Turn the rope at your side. Keep turning the rope and jumping at the same time.
- Hold the rope just in front of your feet. Jump back and forth over the rope without moving it.
- Hold the rope several feet in front of you. Drag it toward your feet and jump it just before it reaches your toes.
- Hold the rope behind your heels. Turn it over your head and catch it under your toes.
- Turn the rope over your head. Drag it back toward your feet. Jump it just before it reaches your toes.
- Turn the rope faster. Jump it one time only before it reaches your toes.

Practise jumping over the rope. First only one jump, then two and count the jumps, turning the rope and jump it without a miss as many times as you can.

Have a rope pulling contest.

Change the activity by letting your child sit on a smooth floor. Hold one end of the rope while your child holds the other end with both hands. Pull your child across the floor (alternatively you can tie the rope to a door handle and let your child pull him-/herself forward).

Place two chairs back to back. Tie the skipping rope (you may need two) to the chair legs. Let your child stand in the middle of the two ropes and jump a pattern. E.g. In, out (left foot left, right foot right outside the ropes), in, left

SPELETJIES MET 'N SPRINGTOU / GAMES WITH A SKIPPING ROPE

regtervoet regs), binne, links (albei voete aan die linkerkant buite), regs (albei voete aan die regterkant buite) op (land bo-op die toue).

Maak die speletjie moeiliker deur die toue 'n bietjie hoer te skuif.

Laat jou kind en sy/haar boeties/sussies/maatjies in 'n groep staan (dit is moeiliker as hulle almal in verskillende rigtings kyk). Bind hulle met die springtou vas. Die groep moet nou as een "gogga" deur 'n hindernisbaan beweeg, op, oor en om tafels/stoele/kartonbokse ens.

- Bind jou kind se bene aanmekaar vas met die springtou. Hy/sy moet nou soos 'n soldaat met stywe bene loop.
- Drie-been resies.
- Bind jou kind se bene aanmekaar vas met die springtou. Hou 'n variasie van 'n sakresie deur te kyk hoe vinnig hy/sy tot aan die einde van die oprit/gang kan hop.

Span 'n tou tussen twee stoele. Jou kind moet onderdeur die tou kruip met sy/haar voete en lyf eerste (m.a.w. die rug moet agteroor buig).

Elke keer as jou kind deurkruip word die tou bietjie laer geskuif. Wanneer die tou te laag word kan jou kind onderdeur kraploop.

Handjietennis:

Laat die springtou in 'n reguit lyn op die grond lê. Jy en jou kind staan teenoor mekaar, slaan 'n tennisbal of hopbal met jou hand oor die springtou na jou kind. Hy/sy moet die tennisbal weer met sy/haar handjie terugslaan na jou toe.

Sit die springtou in 'n sirkel op die grond neer. Sit nege gholfballe (kan ook tafeltennisballe gebruik) in die sirkel.

Elke speler kry 'n stok.

Gebruik 'n gekleurde bal (of merk een van die ander) om met jou stok 'n ander bal uit die sirkel te probeer skiet.

As jy 'n bal uit die sirkel gestoot/geskiet kry kry jy nog 'n beurt. Die eerste speler wat vyf balle uit die sirkel het wen.

(Werk amper soos pool).

(both feet left outside), right (both feet right outside the ropes), on (land on top of the skipping ropes).

Grade the activity by sliding the ropes higher each round.

Let your child and his/her brothers/sisters/friends stand in a group (it is more difficult if each child is facing a different direction). Tie them together with the skipping rope. The group has to move as one unit through and obstacle course.

- Tie your child's legs together with the rope. He/she has to walk like a soldier with stiff legs.
- Three-legged race.
- Tie your child's legs together with the skipping rope. Hold a variation of a sack race by timing your child when he/she jump to the end of the corridor or driveway.

Tie a rope between two chairs. Your child has to bend over backwards and crawl under the rope.

Move the rope a bit lower every time your child crawls underneath. When the rope gets too low, your child can walk like a crab.

Hand tennis.

Place the skipping rope in a straight line on the ground. Stand opposite your child, hitting a tennis ball with your hand to your child.

Your child has to return the ball to you.

Place the skipping rope in a circle on the ground.

Place nine golf balls (ping pong balls) inside the circle.

Use a coloured ball (or mark a plain one) for the cue ball.

Give each player a stick.

Use the stick like a real pool cue, sliding it along your hand to push the cue ball into a golf ball.

The goal is to knock as many golf balls out of the circle as you can. If you knock a ball out, you get another turn.

Whoever gets five balls out of the circle first wins.