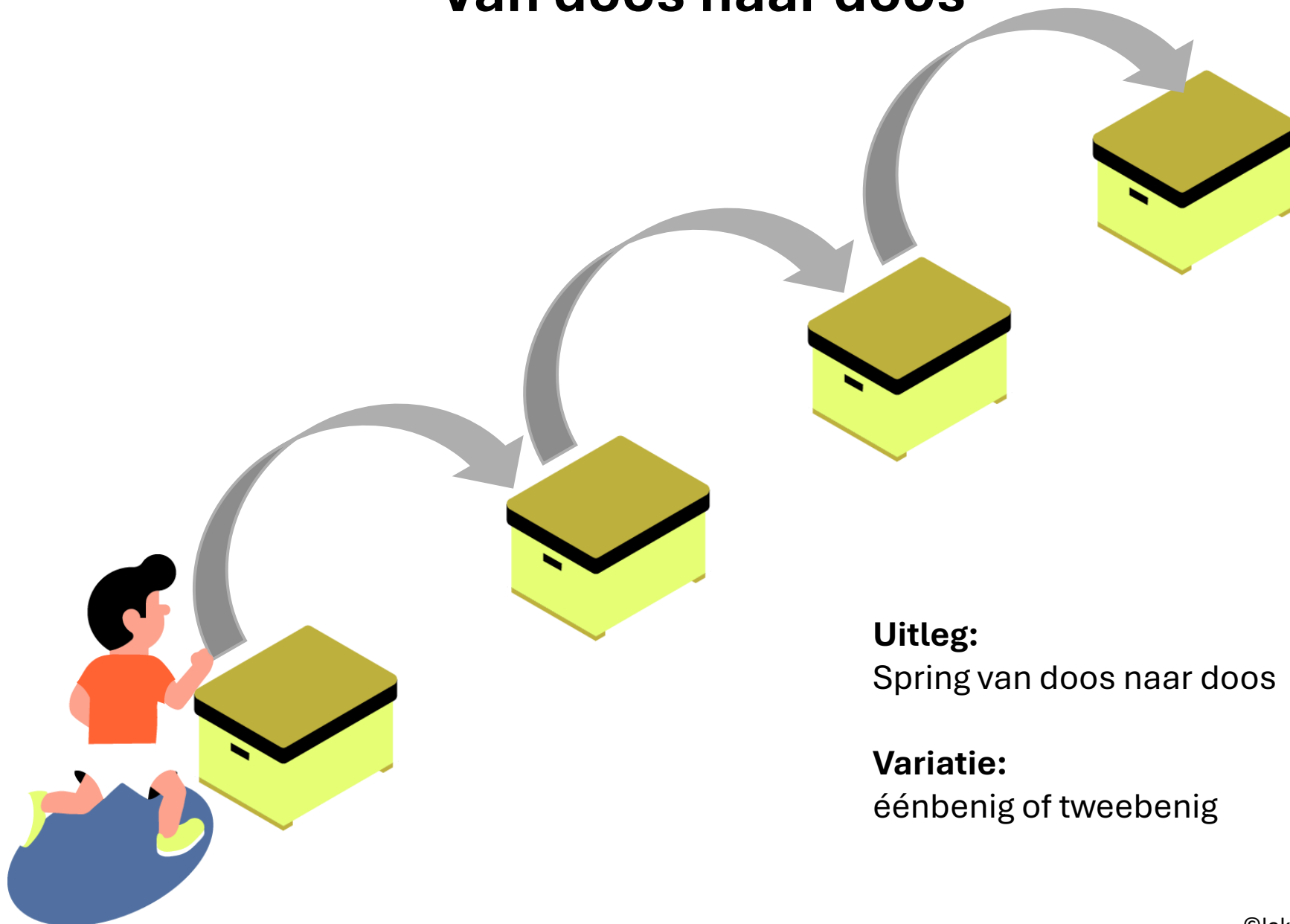


Van doos naar doos



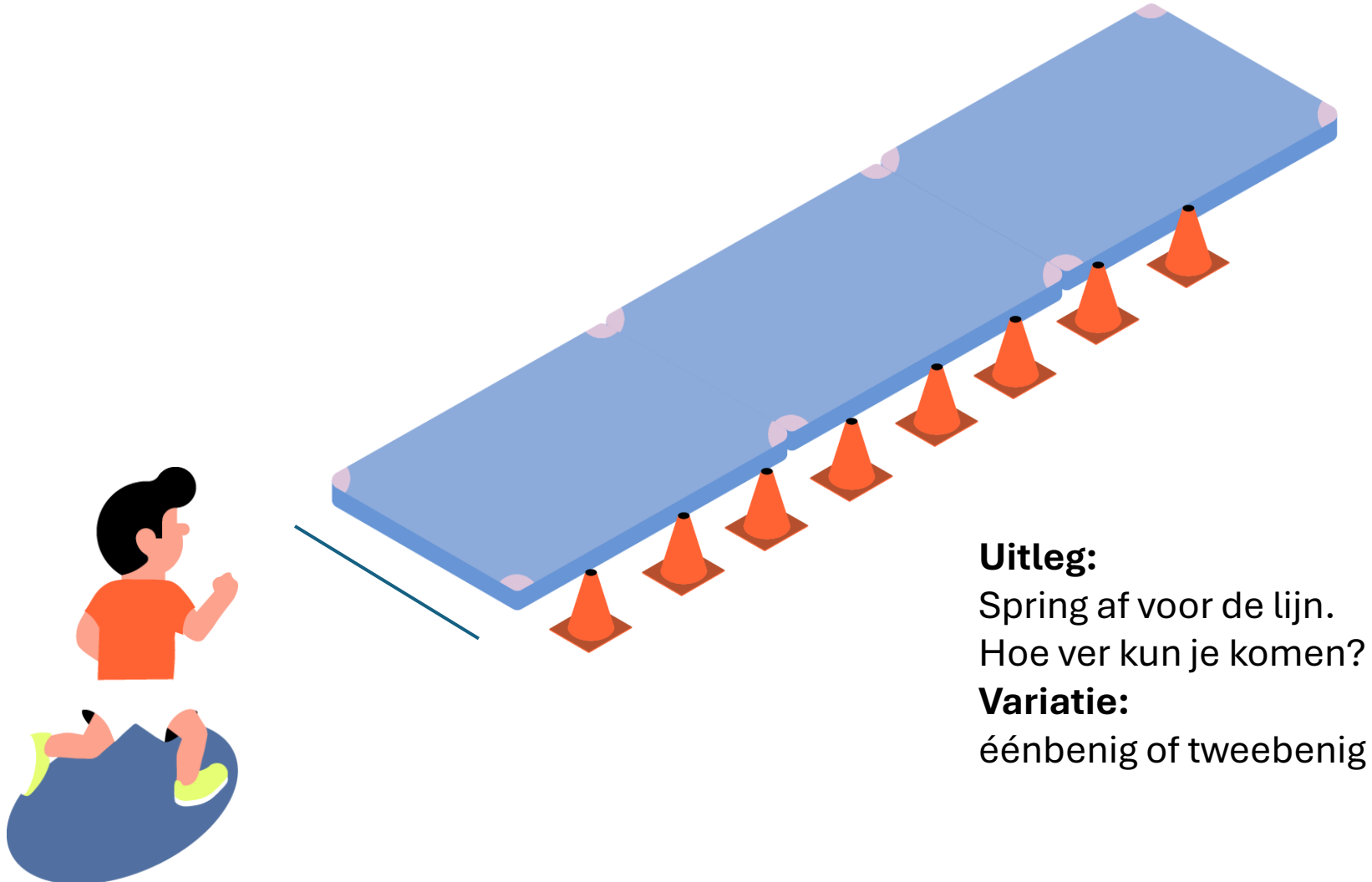
Uitleg:

Spring van doos naar doos

Variatie:

éénbenig of tweebeinig

Verspringen



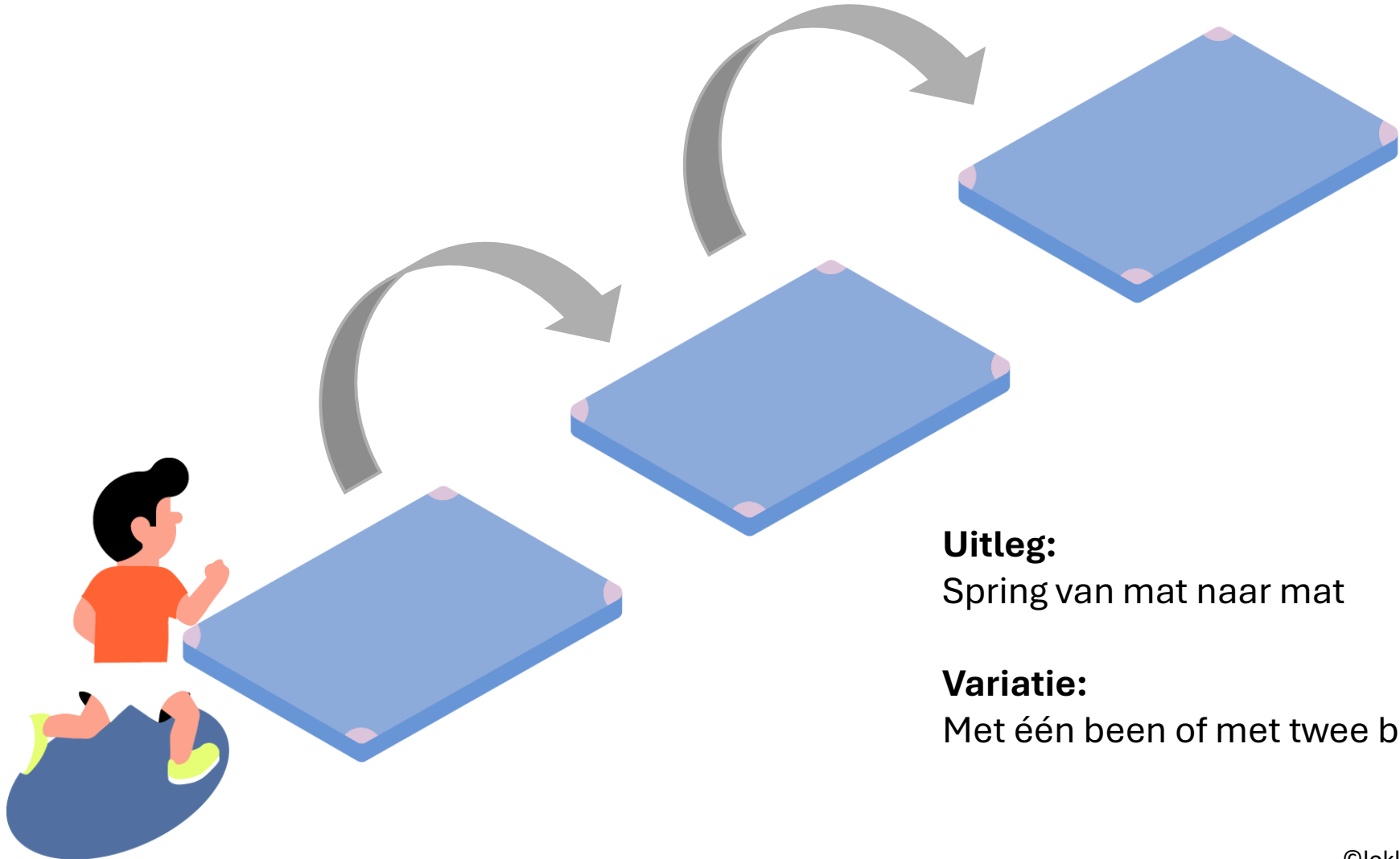
Uitleg:

Spring af voor de lijn.
Hoe ver kun je komen?

Variatie:

éénbenig of tweebeinig

Van mat naar mat



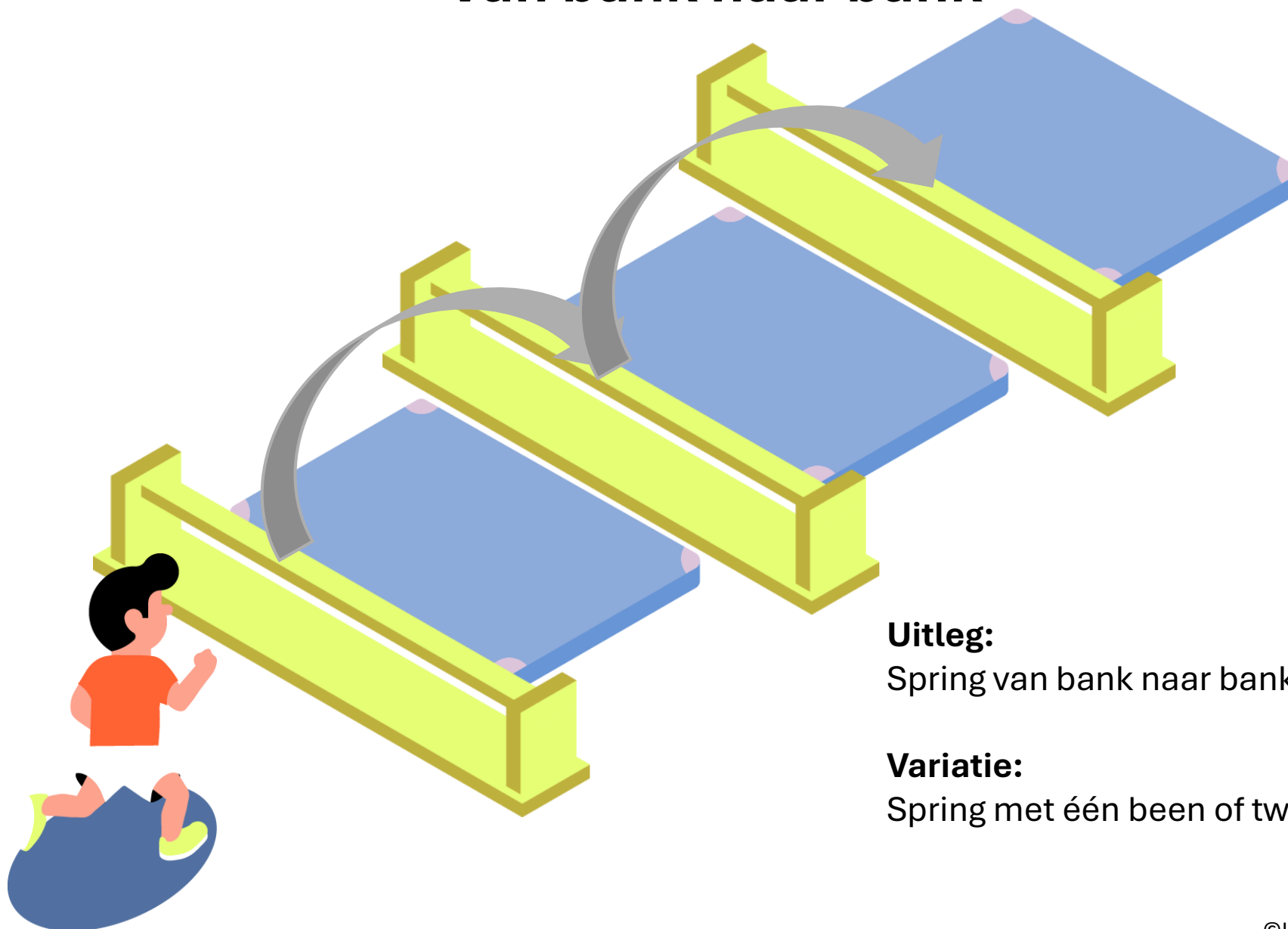
Uitleg:

Spring van mat naar mat

Variatie:

Met één been of met twee benen

Van bank naar bank



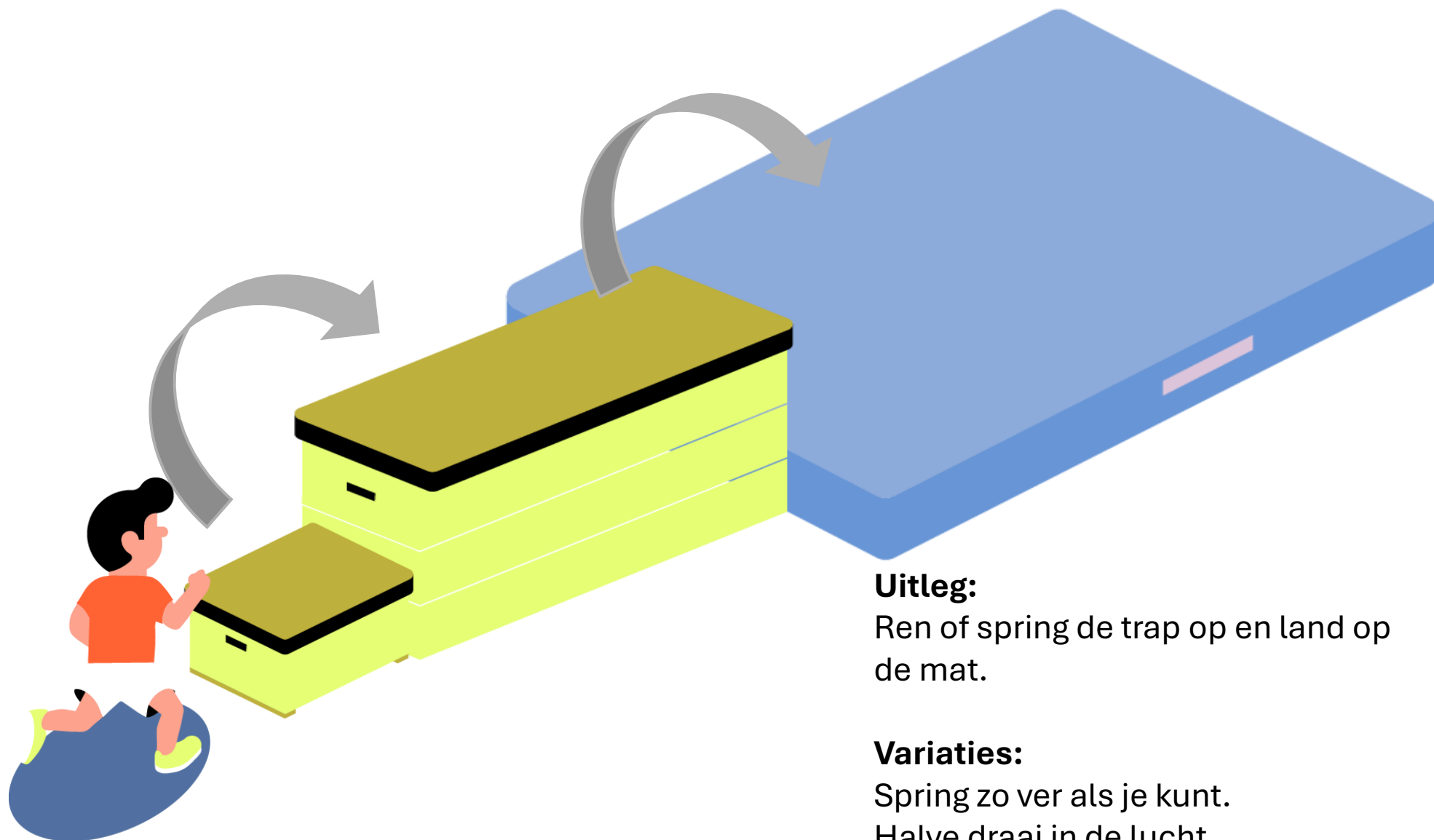
Uitleg:

Spring van bank naar bank

Variatie:

Spring met één been of twee benen

Spring van de trap



Uitleg:

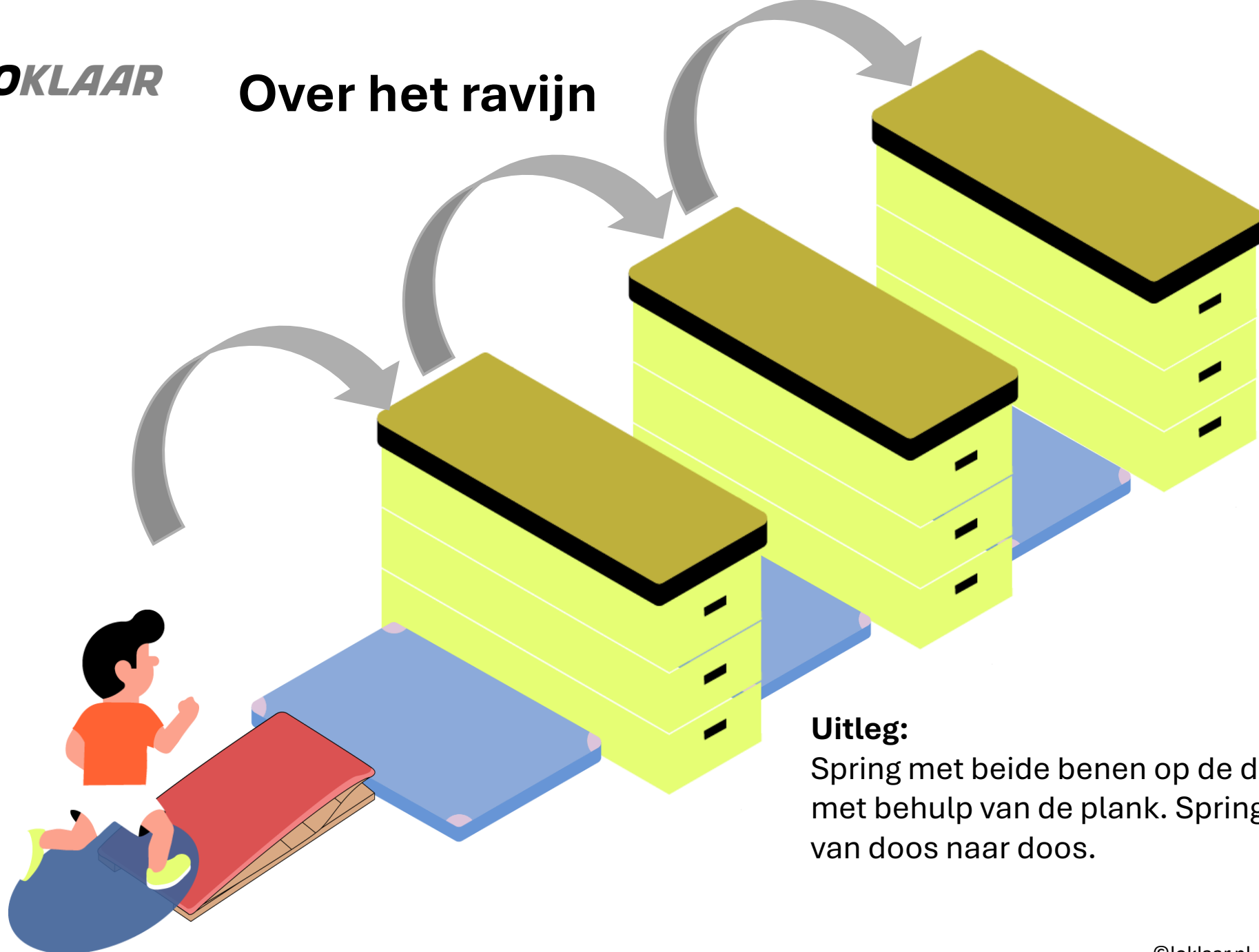
Ren of spring de trap op en land op de mat.

Variaties:

Spring zo ver als je kunt.
Halve draai in de lucht.

LOKLAAR

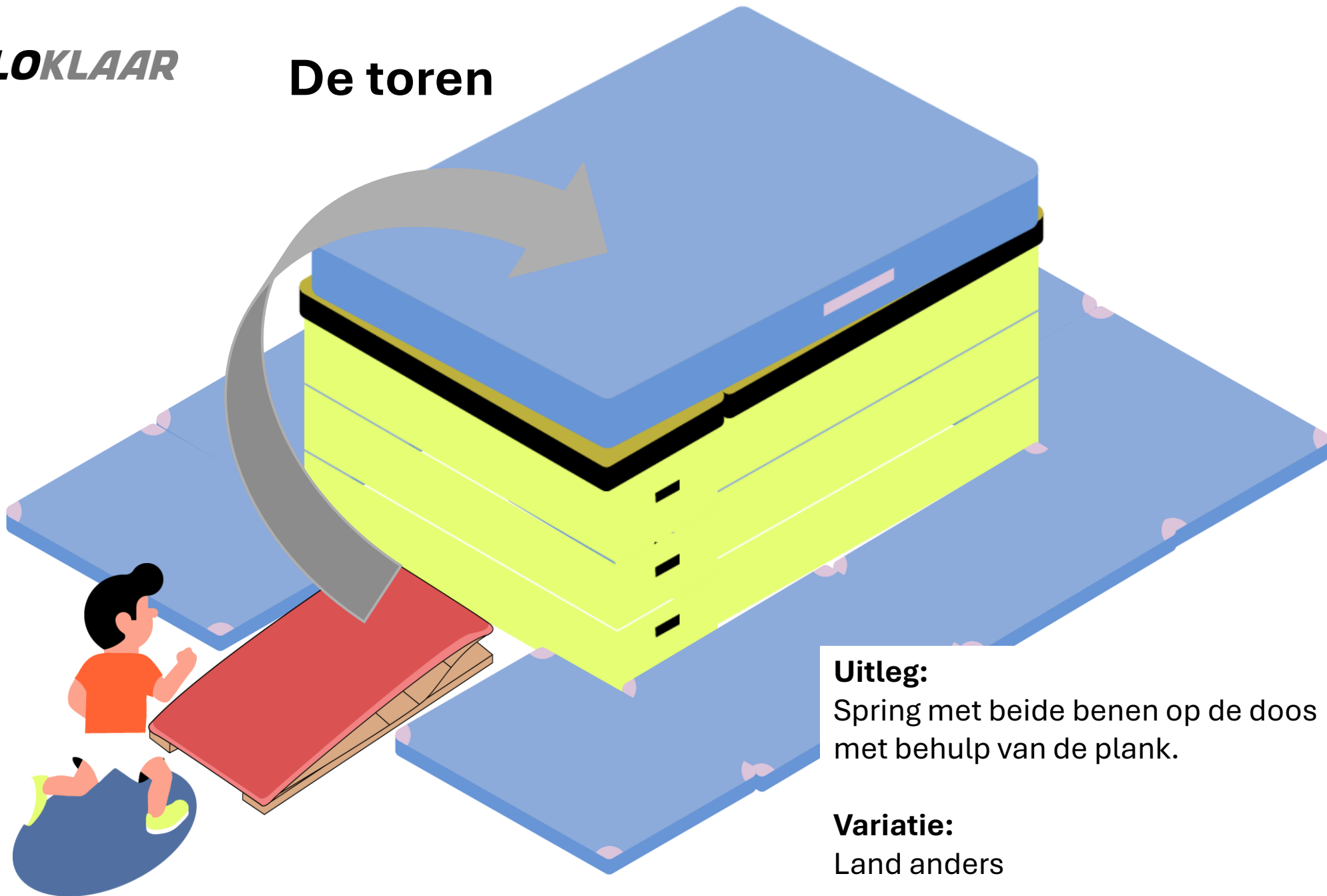
Over het ravijn



Uitleg:

Spring met beide benen op de doos met behulp van de plank. Spring dan van doos naar doos.

De toren



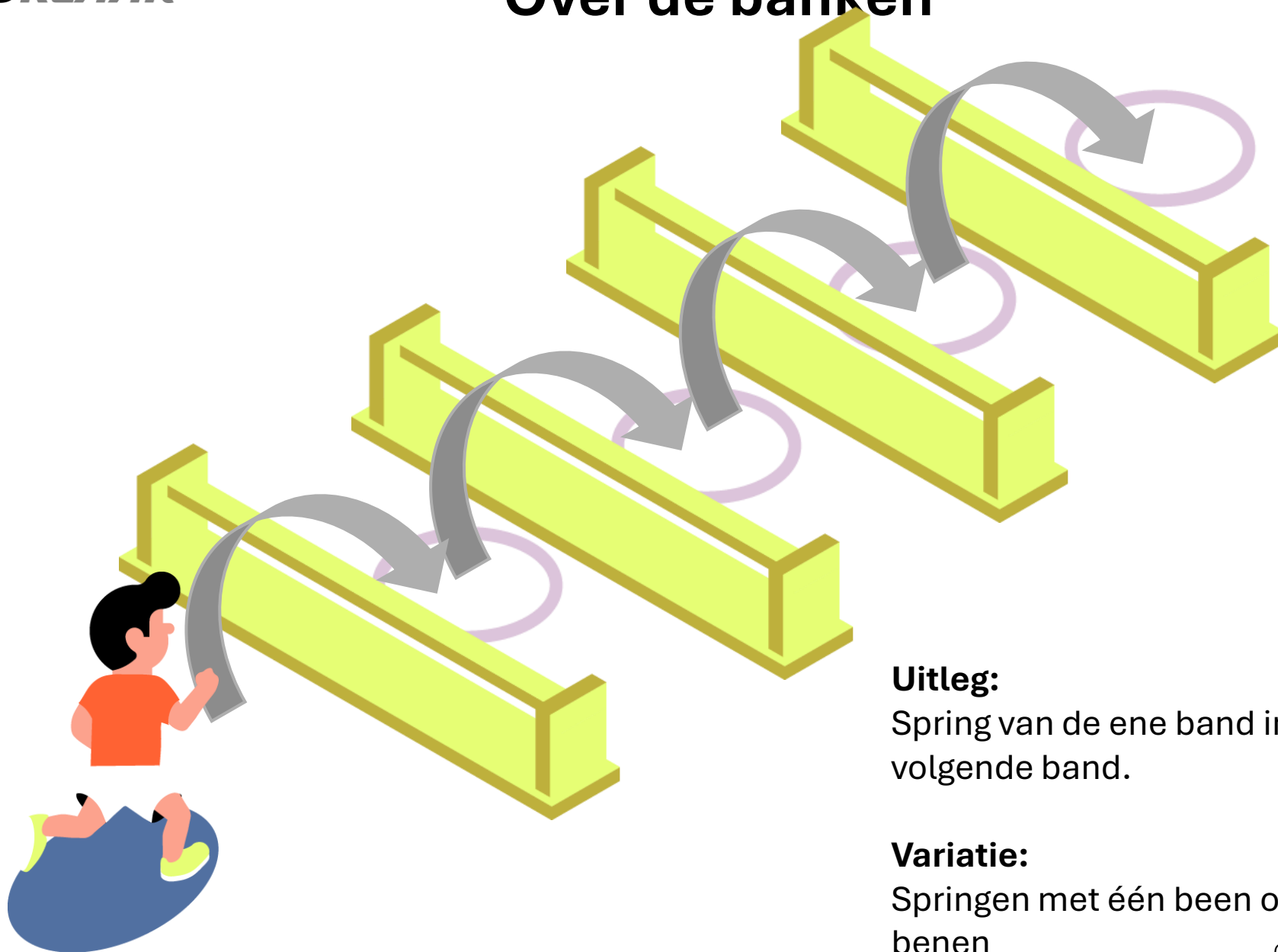
Uitleg:

Spring met beide benen op de doos met behulp van de plank.

Variatie:

Land anders

Over de banken



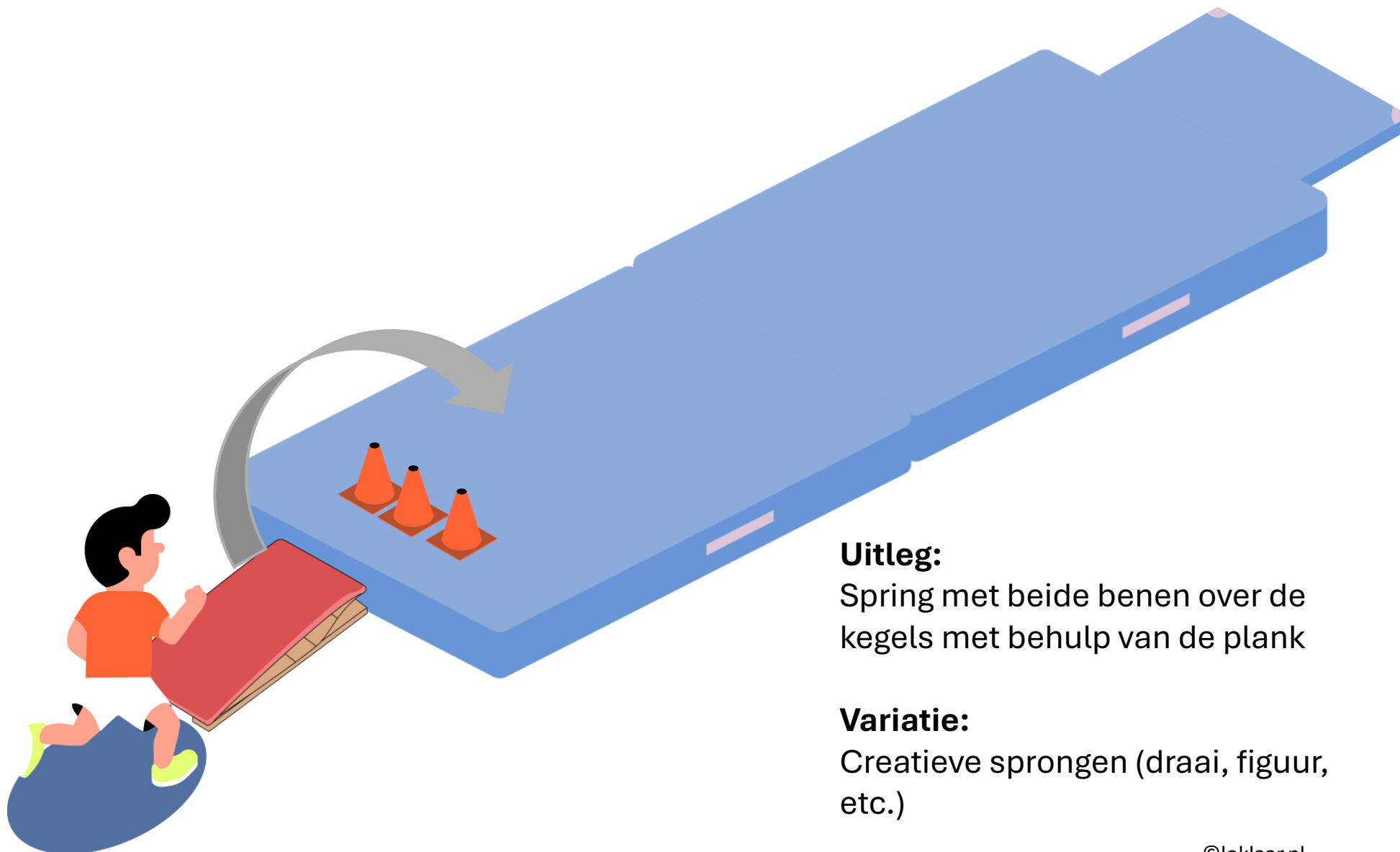
Uitleg:

Spring van de ene band in de volgende band.

Variatie:

Springen met één been of twee benen

Spring over de kegels



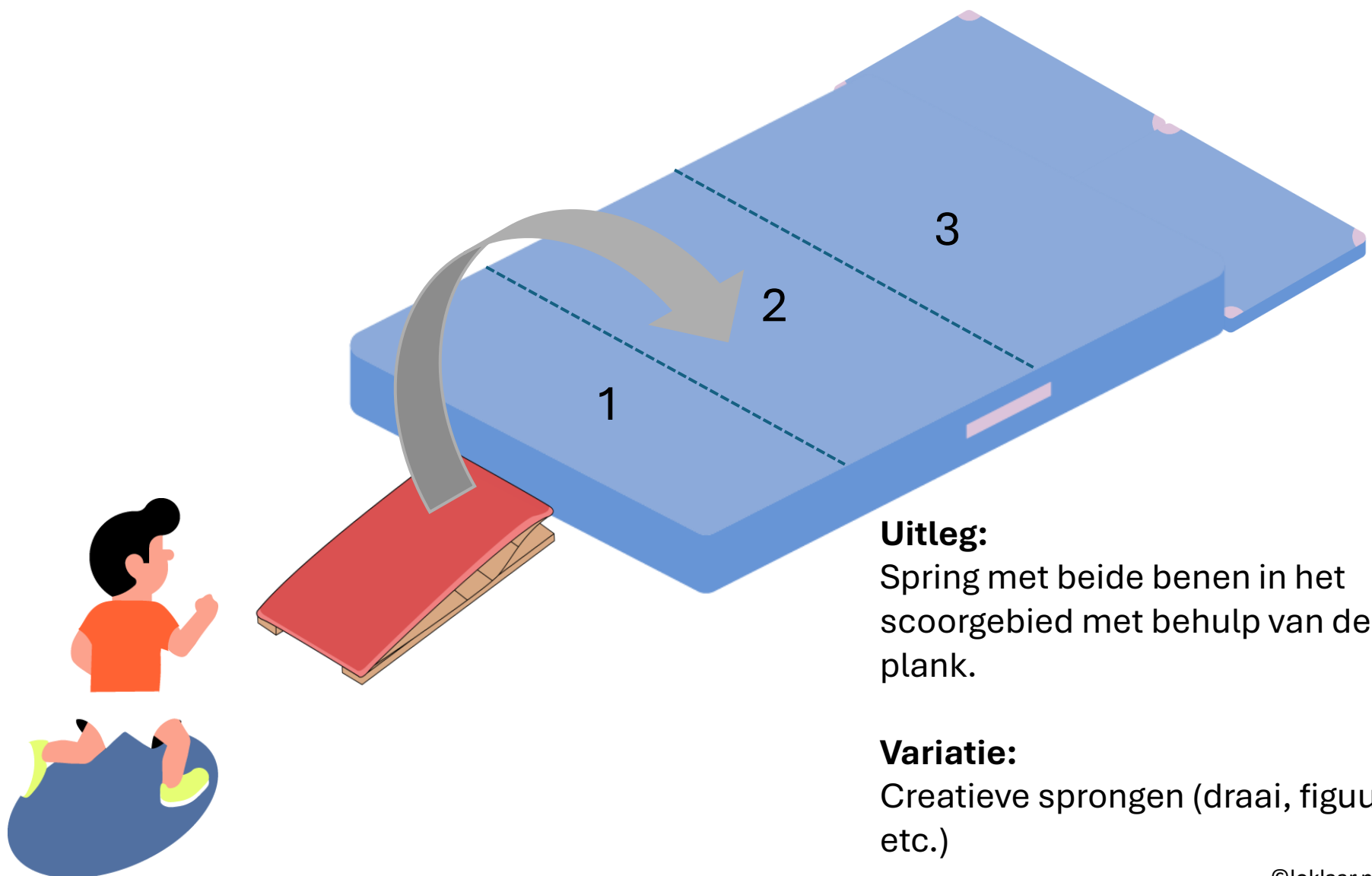
Uitleg:

Spring met beide benen over de kegels met behulp van de plank

Variatie:

Creatieve sprongen (draai, figuur, etc.)

Puntsprong



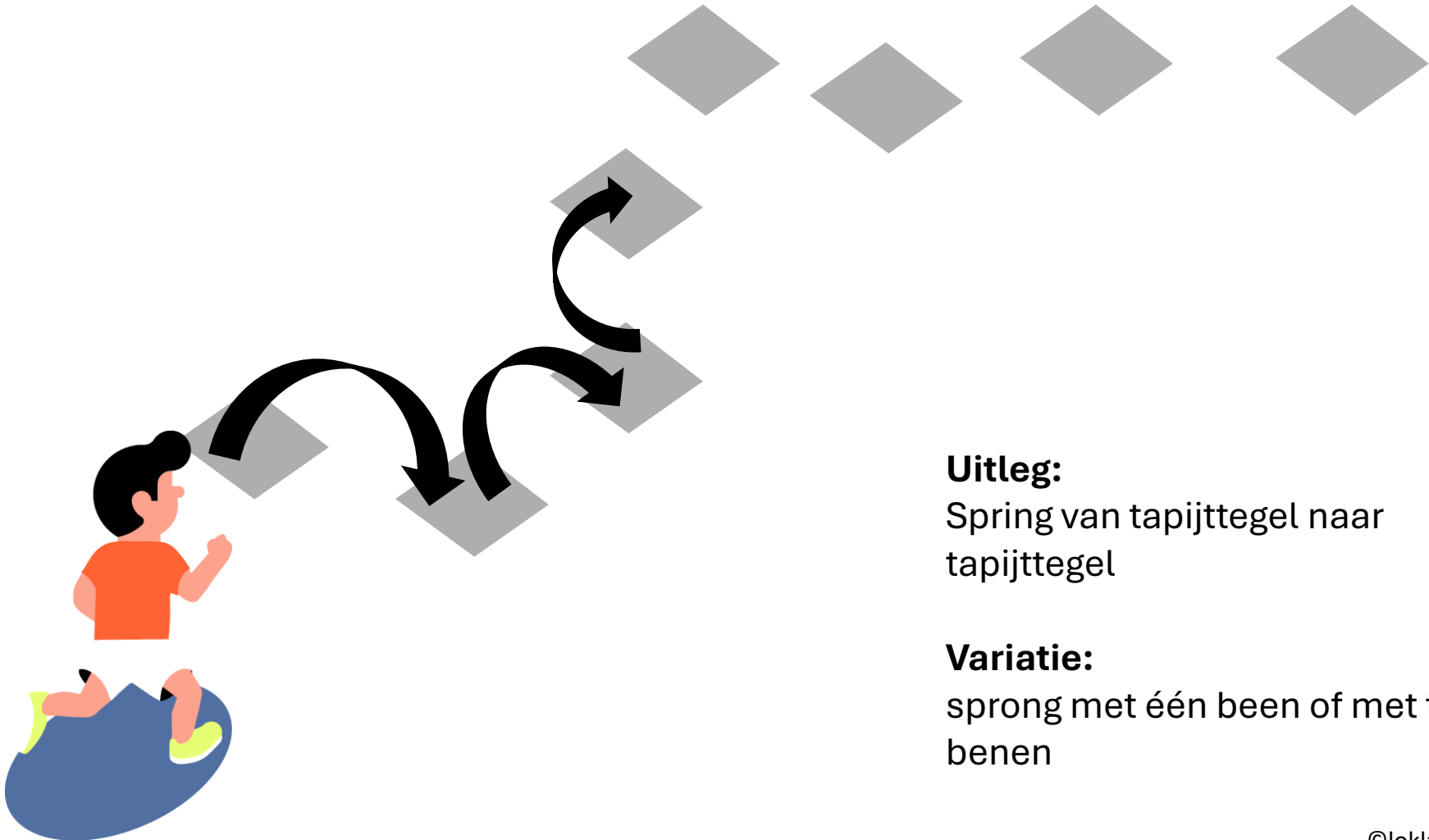
Uitleg:

Spring met beide benen in het scoorgebied met behulp van de plank.

Variatie:

Creatieve sprongen (draai, figuur, etc.)

De vloer is lava



Uitleg:

Spring van tapijttegel naar tapijttegel

Variatie:

sprong met één been of met twee benen