

# Springende cirkel



In de sporthal of buiten.



8 deelnemers bij een ongeveer 3 meter lang touw.  
Hoe langer het touw, des te meer deelnemers kunnen in een groep deelnemen.



In het touw wordt aan een uiteinde een knoop gemaakt. Een deelnemer van de groep neemt dit touw aan het uiteinde, waar geen knoop is en laat het touw langzaam om hem/haar heen draaien. De knoop moet steeds over de grond slepen. De overige deelnemers staan in een kring om hem/haar heen en beginnen na elkaar in de „springende cirkel” te springen. Het doel is, dat alle deelnemers zo lang mogelijk zonder het touw aan te raken in een cirkel blijven. Zijn de springers heel behendig, kan de speler in het midden het touw een beetje versnellen.



Dit spel is een goede conditietrainer. Jullie zullen merken dat het na een tijdje heel vermoeiend wordt.

