

## KONINGSSPELEN STOEPKRIJGT PARCOURS

Geïnspireerd: <https://www.facebook.com/marijkealtink.nl/videos/242324010247230/>

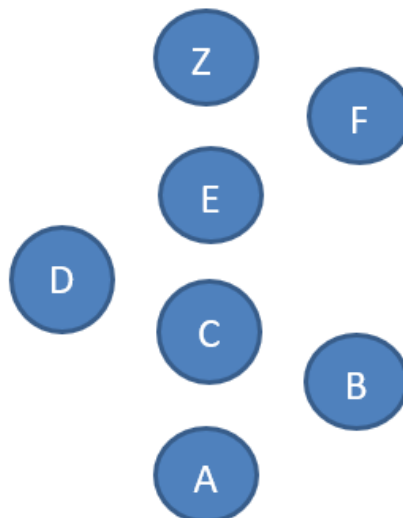
**Benodigheden: stoepkrijt en een héle lange stoep of rustige straat.**

**Het parcours:**

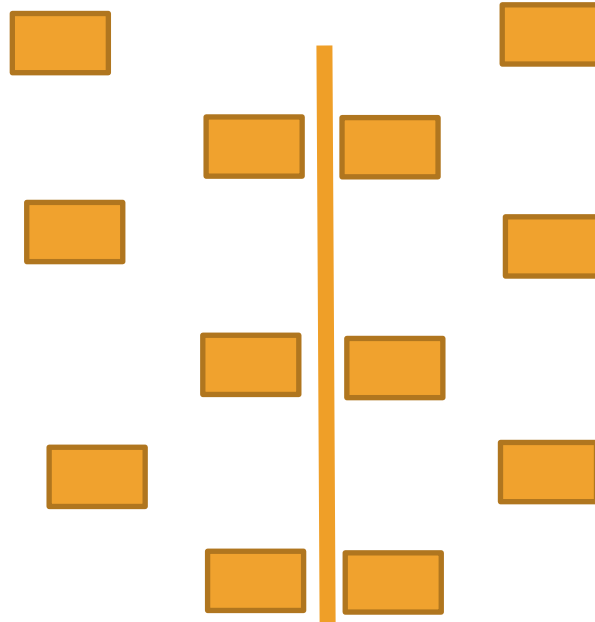
- Maak een 'gewone' hinkelbaan.
- Schrijf: SPRING MET 2 VOETEN, en teken 2 sterren waar je voeten in kunnen staan. Vervolgens teken je één lijn en zet je een andere lijn 1m verder. Zet op deze manier 5 lijnen. Het is de bedoeling dat je met 2 voeten op deze lijnen springt.



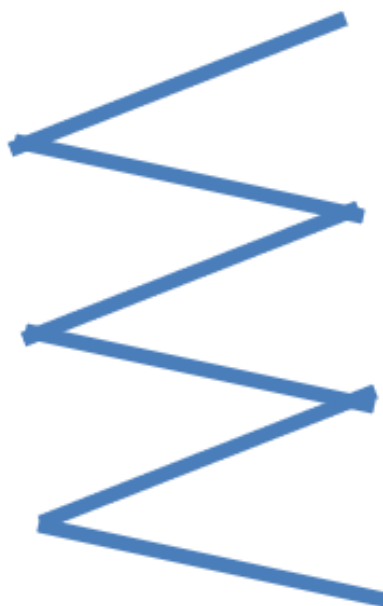
- Schrijf: HINKEL. Teken rondjes met daarin het alfabet van A tot Z. Maak eerst een rondje links en dan rechts, zodat je een leuke hinkelroute hebt. Je hinkelt op 1 been.



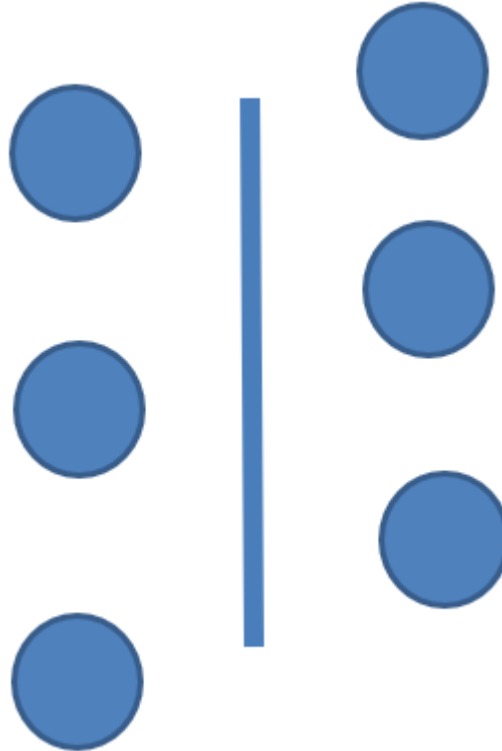
- Schrijf: SPRING IN VAKJES. Teken nu een lange lijn van ongeveer 5m. Om die lange lijn ga je vakjes maken, zoals hieronder. Je springt in ieder vakje met 1 voet.



- Schrijf nu BALANS. Teken een zigzag lijn. Loop hier voetje, voor voetje overheen.



- Schrijf SPRING MET 2 VOETEN. Trek de lijn van de zigzag recht door (5M). teken naast de lijn rondjes. Hier spring je met 2 voeten in.



- Schrijf VOLG DE LIJN. Teken een spiraalvorm met 6 rondjes. Hier loop je weer voetje voor voetje overheen.

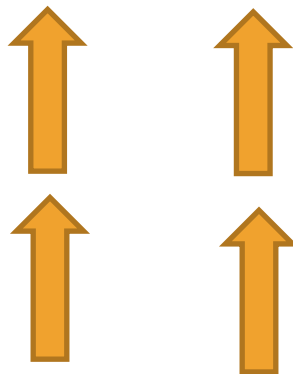


- Teken een GROOT VAK met SPRING 5X

**SPRING 5X**

- Als laatste stap schrijf je RENNEN en teken je 4 grote pijlen. Je gaat hier zo snel mogelijk rennen als je kan naar de FINISH. Schrijf FINISH in een groot vierkant 10M verder.

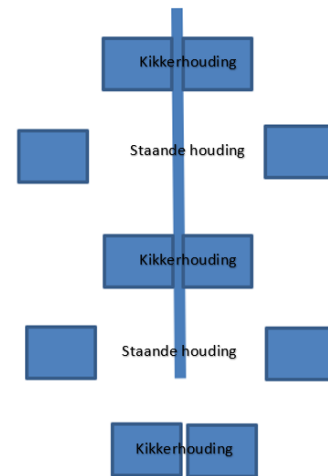
**FINISH**



Je hebt het stoepkrijt parcours gehaald!!!!

### Uitdagingen:

- Hou de tijd bij. Kijk of je op je linkerbeen hinkelen net zo snel bent als op je rechterbeen.
- Kikkersprongen invoegen: Je begint op de hurken(kikkerhouding) en springt rechtop met de voeten naar de zijkant. Vervolgens spring je weer naar de kikkerhouding en spring je op deze manier naar het einde van de lijn.
- In plaats van de cijfers 1-10 kan je ook sommen noteren.



- Vraag vriendjes en vriendinnetjes uit de buurt om mee te doen in het parcours. Wie is er het snelst?
- Heb jij nog leuke ideeën voor de hinkelbaan, voeg ze dan toe aan jouw eigen parcours en deel het filmpje met ons op Facebook Oefentherapie Zorg De Keizer of stuur naar [oefentherapie@zorgdekeizer.nl](mailto:oefentherapie@zorgdekeizer.nl)

Veel speel plezier!