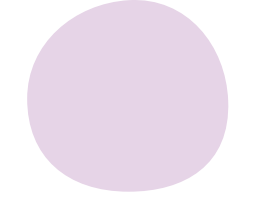
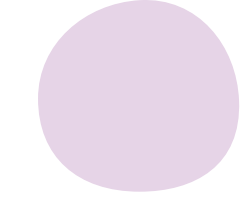
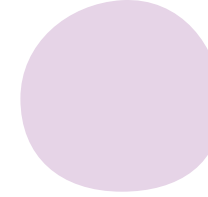


DURF & DOE KAART

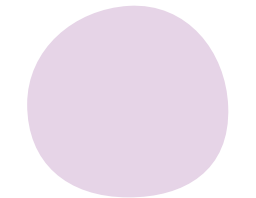
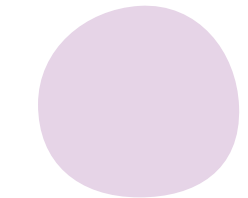
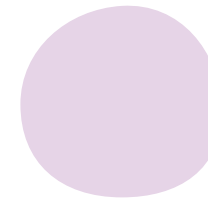
In dit avontuur draait alles om nieuwe dingen proberen met bestaande sportmaterialen. Bij elke opdracht kiezen kinderen hun eigen niveau: **Durfal-in-de-dop**, **Avontuurlijke Aap** of **Superdappere Leeuw**. Belangrijk: het gaat om **uitproberen**, niet om presteren. Fouten maken = groeien! Vink na elke activiteit af op welk niveau jouw apekoppie heeft geoefend op de kaart.



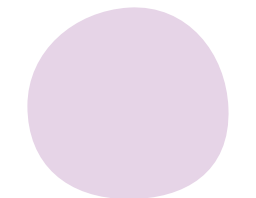
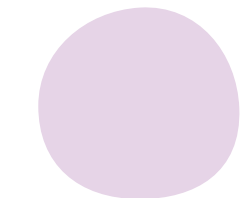
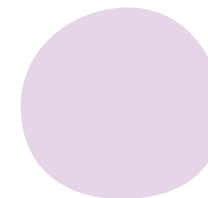
Springen over pionnen



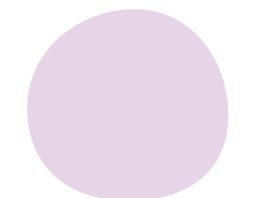
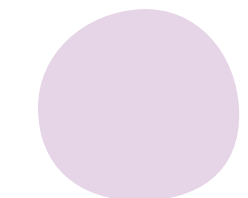
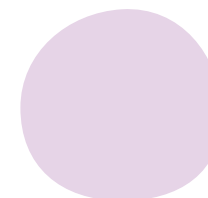
Sprinten door een speedladder



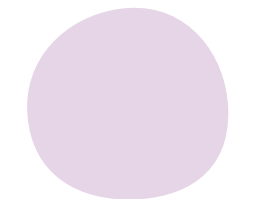
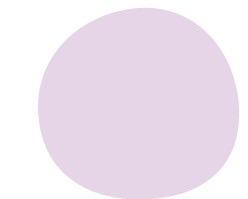
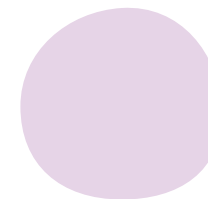
Gooien met een bal in een hoepel



Touwspringen



Mikken op doelen met tennisracket



DURF & DOE KAART

• Springen over pionnen

- Niveau 1 (Durfal-in-de-dop)
 - Spring met twee voeten tegelijk over lage pionnen op korte afstand.
- Niveau 2 (Avontuurlijke Aap)
 - Spring afwisselend links en rechts langs de pionnen in een zigzag.
- Niveau 3 (Superdappere Leeuw)
 - Maak sprongen op één been over de pionnen en wissel halverwege van been.

• Sprinten door een speedladder

- Niveau 1 (Durfal-in-de-dop)
 - Stap met twee voeten in elk vakje rustig door de ladder.
- Niveau 2 (Avontuurlijke Aap)
 - Ren snel door de ladder met één voet per vakje.
- Niveau 3 (Superdappere Leeuw)
 - Voer een zijwaartse of kruispas uit door de ladder op tempo.

• Gooien met een bal in een hoepel

- Niveau 1 (Durfal-in-de-dop)
 - Gooi van dichtbij een zachte bal in een grote hoepel op de grond.
- Niveau 2 (Avontuurlijke Aap)
 - Gooi van grotere afstand in een staande hoepel.
- Niveau 3 (Superdappere Leeuw)
 - Gooi met je niet-dominante hand of na een draai in een kleinere hoepel.

• Touwspringen

- Niveau 1 (Durfal-in-de-dop)
 - Spring met twee voeten tegelijk rustig over een laag draaiend touw.
- Niveau 2 (Avontuurlijke Aap)
 - Spring meerdere keren achter elkaar zonder te stoppen.
- Niveau 3 (Superdappere Leeuw)
 - Voer variaties uit zoals op één been of met een draai tussendoor.

• Mikken op doelen met tennisracket

- Niveau 1 (Durfal-in-de-dop)
 - Tik een zachte bal met het racket richting een groot doel vlakbij.
- Niveau 2 (Avontuurlijke Aap)
 - Mik vanaf grotere afstand op een kleiner doel.
- Niveau 3 (Superdappere Leeuw)
 - Laat de bal eerst één keer stuiten en sla hem dan gericht naar het doel.

