

## **SPELREGELS ZAKSPRINGEN**

### **Aantal spelers:**

2 tot ...

### **Spelregels volksspel Zakspringen:**

- Het is eigenlijk vrij simpel, stap in een zak en spring zo snel mogelijk heen en weer naar een afgesproken punt. Je kan deze markeren met de meegeleverde kegeltjes.
- Zet 2 kegeltjes als startlijn en 1 kegel op bijvoorbeeld 6 meter afstand waar de spelers moeten rondspringen.
- Je kan het moeilijker maken door bv een extra toer rond te springen rond de achterste kegel.
- Ook de afstand kan je verlengen of inkorten door de kegel te verplaatsen.
- Verdeel de teams vooraf en start de tijd!

### **Puntenverdeling:**

- Het team dat als eerste over de finish lijn komt verdient 2 punten per speler.
- Variatie A: voor elke extra speler die over de lijn komt, voor dat team A finisht, krijgt team B 1 punt per speler extra.
- Variatie B: haal er een stopwatch bij op je gsm en neem van elke speler individueel de tijd op.

### **Let op!**

Zorg dat er niet te veel obstakels in de buurt van het parcours staan. Iemand die zijn evenwicht verliest, kan pijnlijk terecht komen als hij of zij ergens tegenaan valt. Speel bij voorkeur op gras, dat is veel veiliger.

Jump for joy!