

## KNUTSELEN: TRAMPOLINE MAKEN

### **1. Benodigheden**

- Fietsbanden

### **2. Verloop**

In het bos zoek je een aantal stevige bomen die in een kring staan. Je begint nu met fietsbanden aan elkaar te knopen en deze rond de verschillende bomen te spannen op buikhoogte. Zorg ervoor dat de buitenste banden de stevigste kring vormen waarop je kan verder spannen.

Zorg voor voldoende stevigheid en voor fietsbanden die niet gescheurd zijn. Ga nu met de rest van de groep rond de trampoline staan en begin gelijktijdig op en neer te bewegen met de fietsbanden, de persoon op de trampoline vliegt nu omhoog!