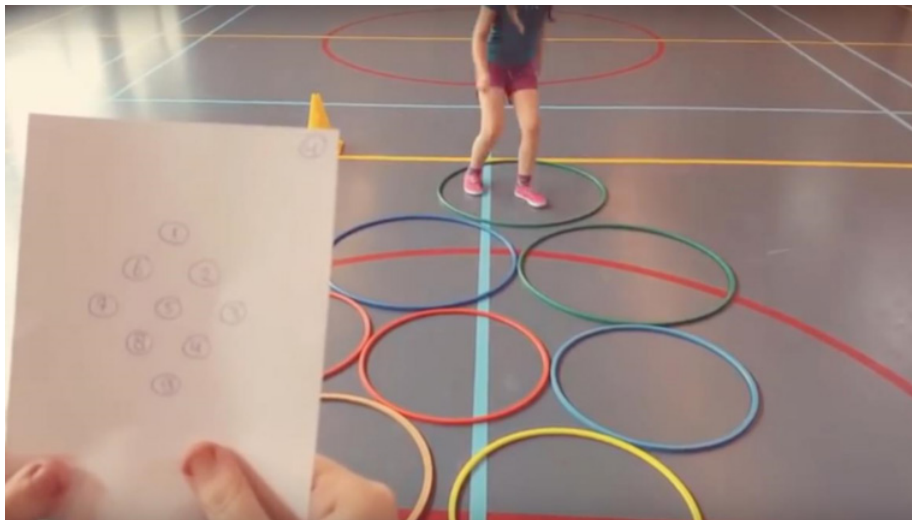


VALKUIL CHALLENGE

Omschrijving:

Lukt het jou om in 1 keer naar de overkant te komen? Vraag een vriend/vriendin, broertje/zusje, papa/mama of opa/oma om scheidrechter te spelen! Heb je het gehaald dan wissel je en is de ander aan de beurt! In hoeveel keer proberen is het jou gelukt?



Spelregels:

- Je maakt eerst een aantal valkuil kaarten. (zie bijlage 1 en 2) Zet kruisjes in de rondjes. Let op! Er moet 1 cirkel vrij blijven per rij!
- De eerste cirkel en de Laatste cirkel zijn de start en finish!
- Stap je in een valkuil? Dan moet je terug en probeer je het opnieuw!

Variatiemogelijkheden:

Makkelijk: Leg een voorwerp in de cirkel waar je af bent gegaan zodat je kan zien welke hoepel de valkuilen zijn.

Moeilijk: De volgorde moet ook goed zijn! Van 1 naar 2 naar 3 enz. In het kaartje vul je geen kruisjes in maar cijfers die exact opgevolgd moeten worden om aan de finish te komen.

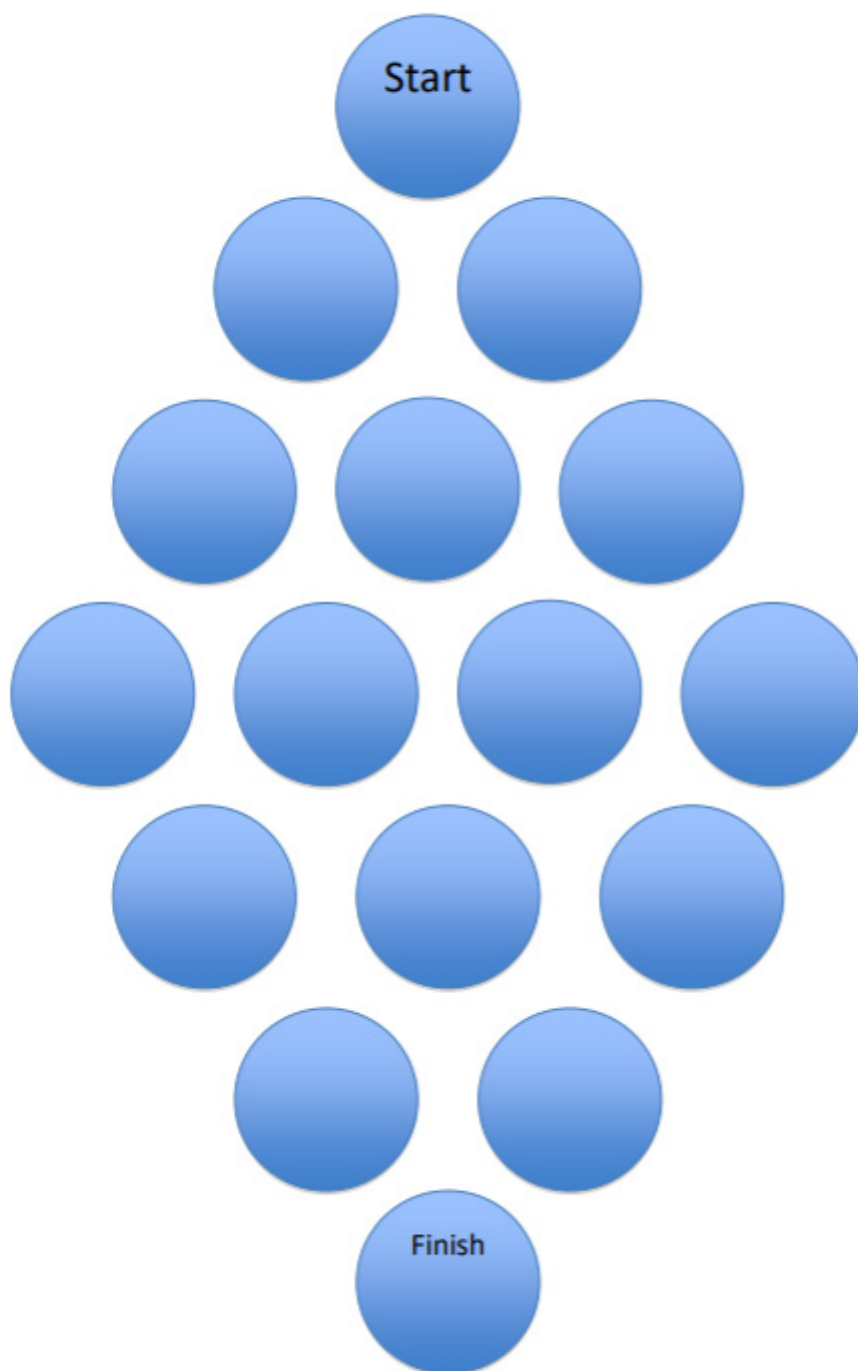
Master level: teken nog meer cirkels erbij zodat het super moeilijk wordt!



Veel beweeg plezier!

Makkelijk : Kruisjes kaart!

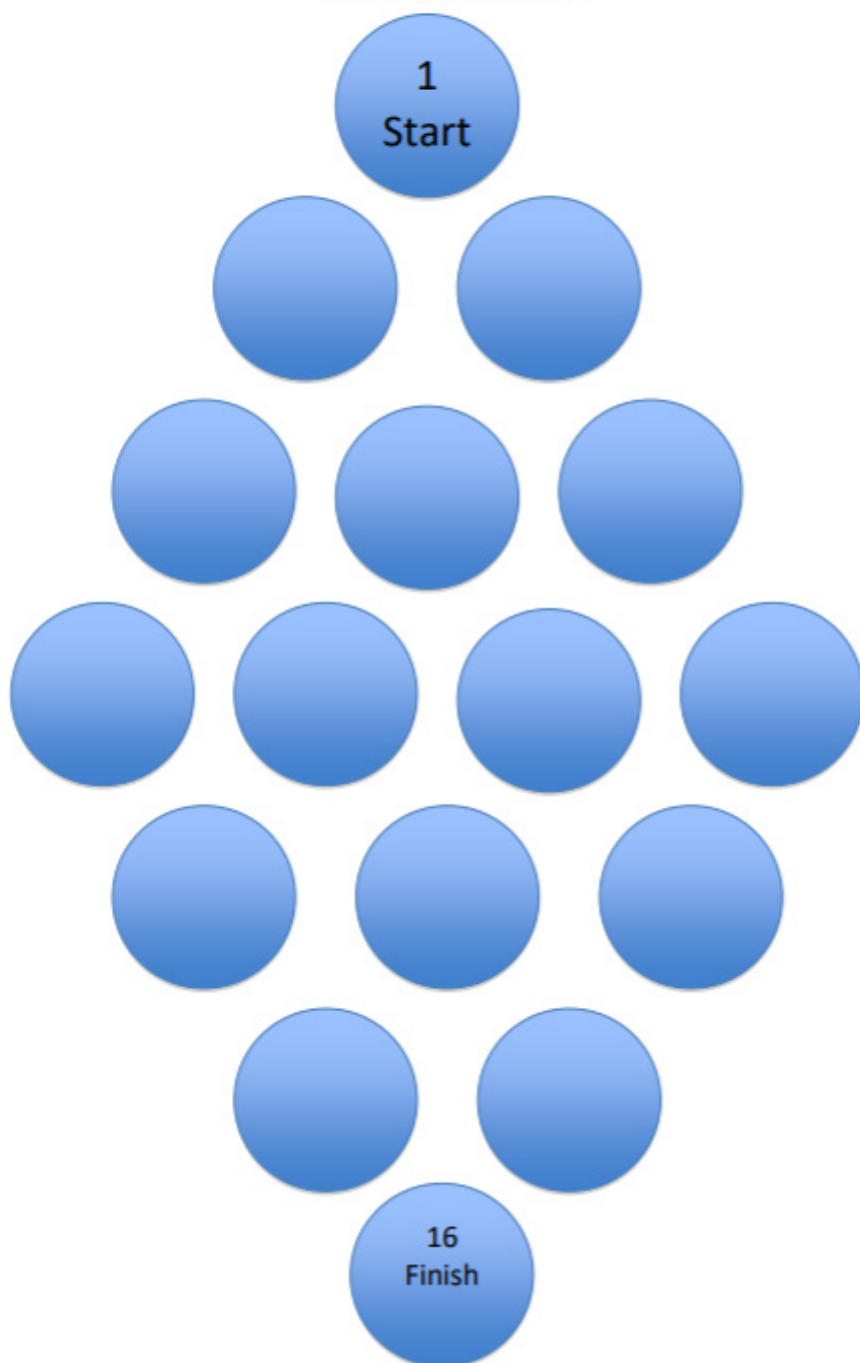
Zet zelf de kruisjes in de cirkels. Let op!! Er moet 1 cirkel per rij open blijven!



Moeilijk : Cijfer kaart!

Zet de cijfers in de cirkels. Let op!! De volgorde moet ook goed zijn.

Master level: teken er nog meer cirkels bij zodat het super moeilijk wordt!



SPORTIEVE BINGO

Omschrijving:

Sportieve Bingo voor alle leeftijden! Wie heeft er als eerste Bingo? Probeer zo snel mogelijk alle opdrachten van de bingo kaart uit te voeren!

Spelregels:

- Alleen of met tegenstanders
- Kruis een vakje aan als je de opdracht hebt uitgevoerd.
- Heb je alle opdrachten gedaan? Roep dan BINGO!

Variatiemogelijkheden:

- Pak alleen een verticale- of horizontale lijnen
- Ben je alleen? Zet een timer! Time hoe lang je erover doet om de opdrachten uit te voeren. Ben je morgen sneller?

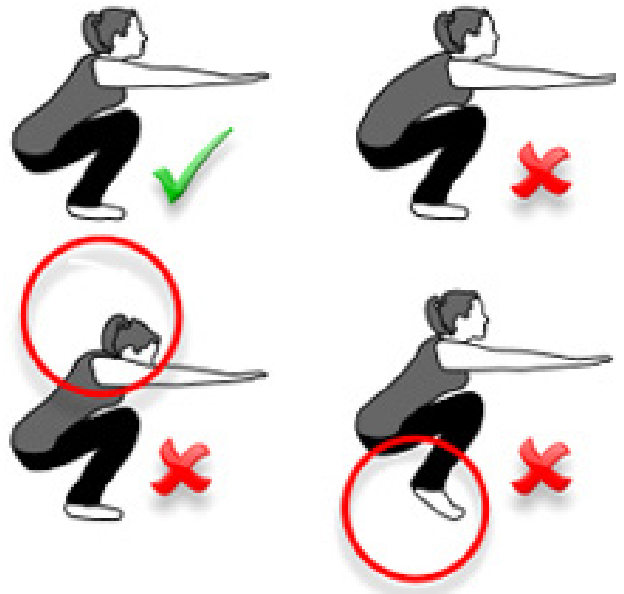
Sportieve Bingo				
Stamp met je voeten op de grond en neem je armen actief mee! 20x	Klap in je handen met je armen boven je hoofd 20x	Buigen Tik met je handen je voeten aan en kom weer recht op 10x	Ik weet het niet Trek je schouders op naar je oren en laat ze weer zakken 10x	Opzij stappen Stap met je voet naar rechts en naar links 20x
Schouders Draai rondjes naar voren en naar achter 10x	Strekken Strek om en om je benen en trek je tenen goed naar je toe 20x	Voeten Breng je gewicht naar je tenen en vervolgens naar je hakken 10x	Luchtboksen Maak vuisten en stoot naar links en rechts 20x	Appels plukken Rijk met je armen om en om zo hoog als je kan! 20x
Coördinatie Tik met je rechterhand je linker knie aan en andersom 20x	Gooi een sinaasappel omhoog en vang hem weer. Dan pas opeten hè! 10x		Hurken Zak door je knieën en kom weer omhoog! 10x	Draaien Draai je romp helemaal naar links en daarna naar rechts 10x
Hoofd Kijk over je linkerschouder en je rechterschouder 20x	Handen Duw je handen naar elkaar toe en houd dit vast! 15 sec	Hoera! Zwaai je armen van beneden naar boven en maak je zo lang mogelijk! 10x	Touwtjespringen Zit op een stoel, til beide knieën omhoog en draai met je armen! 10x	Polsen Vouw je handen in elkaar en draai met je polsen linksom en rechtsom 20x
Zwemmen Maak een zwembeweging, schoolslag of borstcrawl 20x	Zwaai met je armen zo ver als je kan van links naar rechts. Tip: sta bij het raam! 20x	Balans Kom op één been staan. 15 sec op links 15 sec op rechts	Ontspannen Adem rustig in en uit door je neus. Net zo belangrijk als inspanning! 30 seconden	Roeien Breng je armen en romp naar voren en naar achter. 10x

Veel beweeg plezier!

SQUAT CHALLENGE

Omschrijving:

- 1: Ga rechtop staan, zorg dat je benen een stuk van elkaar af staan (schouderbreedte)
- 2: Zak door je knieën.
- 3: Zorg dat je voeten een stukje verder dan je knieën uitsteken.
- 4: Houd tijdens de kniebuiging je buikspieren aangespannen, je rug recht, je kin beetje omhoog, je borst naar voren en je schouders naar achteren.
- 5: Hurk zo diep mogelijk totdat je bovenbenen en je onderbenen 90 graden zijn.
- 6: Houd je bilspieren aangespannen als je in de gehurkte positie staat.



Spelregels:

- Je mag beide handen gebruiken om je balans te vinden
- Na ieder ronde 60 – 90 sec rust nemen.

Variatiemogelijkheden:

- Groep 1/2 -> 2 rondes van 5 x
- Groep 3/4 -> 3 rondes van 8 x
- Groep 5/6 -> 4 rondes van 10 x
- Groep 7/8 -> 4 rondes van 15 x
- Ouders -> 3 rondes van 20 x

Ga snel naar de video!



Veel beweeg plezier!

TAFELKLIMMEN CHALLENGE

Omschrijving:

Klim om de tafel heen zonder de grond te raken.



Spelregels:

- Zorg dat de tafel leeg is.
- Je mag alleen je lichaam en de tafel gebruiken.
- Je mag niet op de grond komen.

Variatiemogelijkheden:

- Steun met je handen op de tafel en je voeten van de grond en maak zo een rondje om de tafel heen
- Klim over de breedte van de tafel
- Klim over de lengte van de tafel

Ga snel naar de video!



Veel beweeg plezier!