

Wat heb je nodig?

- Print het spelbord of teken het spelbord
- 1 dobbelsteen of print een dobbelsteen / maak zelf een dobbelsteen
- Zelfgemaakte fiches of steentjes

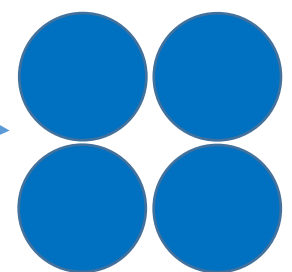
10x Op - drukken

10x hinkelen

5x Rollen

Spelregels deel 1

- Zet je fiches op 4 rondjes van jouw kleur (zie blauwe pijltje)
- Gooi met de dobbelsteen en voer de opdracht uit.
- Iedere keer als je 1 en 6 gooit mag je 1 fiche op het grote gekleurde rondje zetten van jou kleur.
- Nu gaat het spel beginnen.

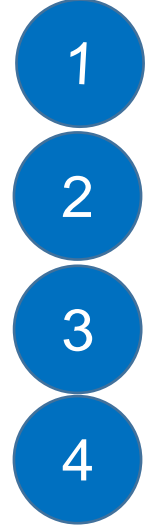


5x Rollen

20 sec planken

10x Burpees

30x Boksen



20 sec planken

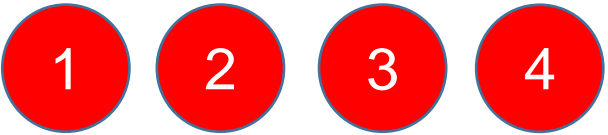
10x Burpees

30x Boksen

20x Squaten

10x Op - drukken

10x hinkelen



10x hinkelen

10x Op - drukken

20x Squaten

30x Boksen

10x Burpees

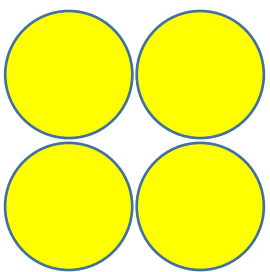


30x Boksen

10x Burpees

20 sec planken

5x Rollen



Spelregels deel 2

- Volg de zwarte pijlen tot je helemaal rond bent. Na 10x hinkelen bij je eigen kleur ga je naar nummer 1,2,3 of 4.
- Als je op een rondje komt waar al een fiche ligt mag je dat fiche eraf gooien. Het eraf gegooide fiche moet terug naar het begin van je eigen kleur (zie blauwe pijltje)

20 sec planken

5x Rollen

10x hinkelen

20x Squaten

10x Op - drukken

Spelregels deel 3

- Je hebt gewonnen als je fiches op nummers 1,2,3 en 4 liggen.
- Opdracht bij 1: Speel steen papier schaar en win
- Opdracht bij 2: Tik 10x je rechter hak aan met je linkerhand
- Opdracht bij 3: Tik 10x je linkerhak aan met je rechterhand
- Opdracht bij 4: 20 jumping jacks

