



Quarantaine opdracht week 2 : Ganzenbord

Voor wie? Iedereen vanaf benjamin tot masters, dus ook voor mama's en papa's!

Wat heb je nodig? 1 pion per speler, 1 dobbelsteen, 1 chrono, 2 flesjes (drinkbusjes) water 0.5L, springtouw

Spelregels:

Gooi met 1 dobbelsteen en verplaats je pion zoveel vakjes als je ogen gegooid hebt.

Kom je op een vakje met een pijl  . Verplaats je pion dan 2 vakjes in de richting van de pijl.

Kom je op een vakje met een afbeelding, doe dan de bijhorende opdracht uit onderstaande tabel.

Kolom B/P/M is voor benjamins, pupillen en miniemen.

Kolom C/S/J/S/M en ouders, is voor iedereen vanaf cadet en ouder.

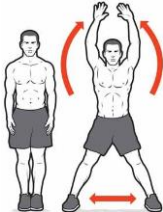
Is de opdracht **geslaagd**, dan mag je je pion voorwaarts verplaatsen zoals aangegeven in de tabel.

Is de opdracht **niet geslaagd**, dan plaats je je pion een aantal vakken terug, zoals aangegeven in de tabel.

Wie eerst op 63 komt, wint het spel. Je hoeft niet het exacte aantal ogen te gooien om aan te komen op 63.

Stuur ons een filmpje of foto van je activiteit. Wie het leukste filmpje of de tofste foto doorstuurt krijgt een verrassing.

Veel speel en sportplezier!

	opdracht	B/P/M	C/S/J/S/M en ouders	gelukt	Niet gelukt
4 	Jumping jacks 	20 sprongen	40 sprongen	Ga 3 vakjes vooruit	Ga 3 vakjes terug
15 	Mountain climber (afwisselend links/rechts) 	20 sprongen	40 sprongen	Ga naar 21	Ga terug naar 5
21 	Pompen vanuit kniessteun 	8	16	Ga 6 vakjes voor uit	Ga 6 vakjes terug
31 	Armkracht: hou in elk hand een flesje water van 0.5 liter. Gestrekte armen. 	1 minuut	2 minuten	Ga 4 vakjes vooruit	Ga 4 vakjes terug
36 	Boomzitten 	1 minuut	2 minuten	Ga naar 58	Ga terug naar 23

41		plankje 	30"	1'	Ga 10 vakjes vooruit	Ga 10 vakjes terug
45		Brugje 	30"	1'	Ga 5 vakjes vooruit	ga 5 vakjes terug
50		Rechte buikspieren: 1. Benen gebogen. 2 benen strekken, voeten 10cm boven de grond. 10" (20") houden. Let op: geen holle rug maken!!! 	10"	20"	Ga verder naar 55	Ga terug naar 41
58		Touwspringen: kort grondcontact, ritmisch, liefst zonder tussensprong 	40 sprongen in 25"	60 sprongen in 40"	Ga naar 63. Proficiat!	Ga terug naar 50

