




Start	5 Rondjes om de tafel	15x Jumping jacks	Lekker glijden en neem wat rust	5x Push up
-------	-----------------------	-------------------	---------------------------------	------------



Balanceer een boek op je hoofd voor 5 seconden
Squad houding voor 15 seconden vasthouden

20 seconden planken	Neem wat rust	Hinkel voor 15 seconden		Dans voor 10 seconden
---------------------	---------------	-------------------------	--	-----------------------

5x Burpees		Doe eens gek en klim over de tafel	Vlieg terug en pak je boek er maar weer bij	Tik alle muren aan van de kamer
------------	---	------------------------------------	---	---------------------------------

Tik het dak aan			
-----------------	---	---	---

Sla 1 beurt over		Pak de klim muur en ga gelijk over de tafel	Neem 2 stappen vooruit	Draai 5 rondjes
------------------	--	---	------------------------	-----------------

8 sit ups	Zing een lied	10 Push ups		10 Jumping jacks
-----------	---------------	-------------	--	------------------



**mborijn//land**  
sport en bewegen

				Neem wat rust
--	--	--	--	---------------

Finish! Pak lekker een warme douch				Hinkel voor 15 seconden
---------------------------------------	--	--	--	-------------------------

10 push ups	10 sit ups	Pak de ladder maar en doe nog wat push ups	15 Seconden planken	Neem 3 stappen terug
-------------	------------	--	---------------------	----------------------



# Het sportbordspel

## Wat heb je nodig:

- Het speelbord uitgeprint
- 1 dobbelsteen
- Pionnen voor alle spelers
- Genoeg ruimte voor alle opdrachten
- Lekkere sportkleding

## Doel van het spel

Het doel van het spel is om als eerste de finish te halen. Wanneer je de finish heb gehaald ben jij de winnaar van het spel.

## Hoe speel je het sportbordspel?

Alle spelers beginnen bij Start. Als eerst gooit iedereen 1 keer met de dobbelsteen. De gene die het hoogste heeft gegooid mag als eerst beginnen en daarna ga je met de klok mee draaien om zo de volgende persoon te laten gooien. Het aantal ogen wat jij gooit loop je. Wanneer je hebt gelopen voer je de opdracht meteen uit op waar jij bent geland met jou pion. Daarna is de volgende speler. Wanneer 1 iemand bij de finish is is het spel afgelopen en hebben we een winnaar.

## Ladder,glijbaan,kannon en klimmuur

Wanneer er een persoon op de ladder,glijbaan,kannon of klimmuur komt moet die gene eerst een van deze verplaatsingen uitvoeren. Daarna voert die gene de opdracht uit op waar de verplaatsing eindigt.

## Overige regels

- Sla een beurt over: de persoon slaat 1 beurt over en is niet aan de beurt voor 1 ronde
- Stappen naar voren of terug: de persoon mag het aantal stappen naar voren of terug nemen en voert daarna NIET de opdracht uit

**Veel speelplezier en sport je er op los!**