



Bewegen mét..dobbelstenen

Wie heeft het meeste geluk?

Materiaal: Dobbelsteen formulier (zie bijlage), dobbelstenen en een pen.

Vorbereiding:

- Print de formulieren uit. Elk team krijgt er één
- Zorg dat elk team een pen heeft en twee dobbelstenen



Uitvoering

Elk team krijgt 2 dobbelstenen, met deze dobbelstenen mogen de teams proberen de verschillende combinaties te gooien. Elke keer als een combinatie is gegooid, moet de oefening (zie formulier) worden uitgevoerd en mag deze doorgestreept worden met de pen. Het team wat als eerst alle combinaties heeft gegooid, wint de activiteit!

Lukt 't?

Probeer de opdrachten te verdubbelen zodat de activiteit fysiek zwaarder zal worden.

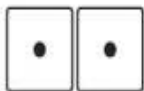
Lukt 't niet?

Maak een tijdlimiet aan de activiteit (bijvoorbeeld 10 min). Het team met de meest afgevinkte combinaties, wint!

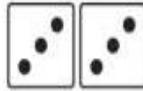
Tip voor spelen in teams

Probeer zoveel mogelijk deelnemers te laten gooien met de dobbelstenen. De oefeningen die bij de combinaties staan moeten uitgevoerd worden door het hele team!

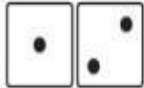




Spring 5 x omhoog



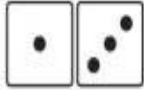
Huppel 5 x naar de gang



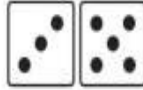
Draai 5 rondjes



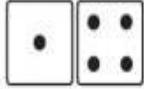
Maak een handstand



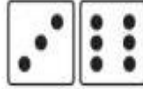
Ren 3 rondjes door de tuin



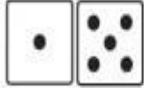
Hinkel 10 x met links



Maak 5 kikkersprongen



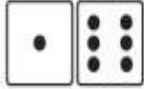
Hinkel 10 x met rechts



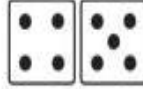
Ren 2 x de trap op en af



Ren een rondje om het huis



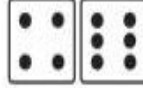
Ren naar de wc en terug



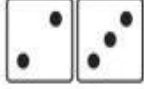
Klim 3 x op de tafel en spring er af



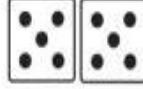
Maak 3 x een koprol



Spring 6 x over een kussen heen



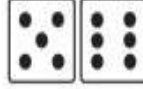
Spring 5 x zo hoog als je kan



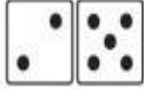
Doe 10 tellen een plank



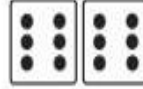
Kruip onder 4 stoelen door



Balanceer 10 tellen op je linker voet



Doe 10 sit ups



Balanceer 10 tellen op je rechter voet



Druk jezelf 6 keer op

