

## Beweegganzenbord

Staat je nummer er niet tussen (wit vakje)? Dan heb je geen opdracht!

- 2 = Hinkel 10x op je linkerbeen
- 5 = Doe 15 Jumping Jacks
- 6 = Nog een keer gooien
- 8 = Loop een rondje als een kreeft (op handen en voeten)
- 9 = Sta zo lang mogelijk op één been (met ogen dicht)
- 11 = Maak een pirouette/rondje op één been
- 13 = Ga 2 vakjes vooruit
- 14 = Speel Jeu de Boules met sokken (winnaar 2 vakjes vooruit)
- 15 = Raak zo snel mogelijk 3 rode voorwerpen aan
- 17 = Maak 3x spierballen met beide armen
- 19 = Probeer 10 seconden in muurzit te zitten
- 20 = Ga terug naar vakje 10
- 23 = 30 seconden planken
- 24 = Klim over een stoel heen
- 27 = Doe een tennisser na
- 28 = Spring 10x zo hoog mogelijk in de lucht
- 30 = Beeld een sport (naar keuze) uit. De rest gaat raden!
- 32 = Nog een keer gooien
- 33 = Hinkel 10x op je rechterbeen
- 36 = Raak zo snel mogelijk 3 groene voorwerpen aan
- 37 = Ga 2 vakjes terug
- 38 = Doe 5 gekke sprongen naar keuze
- 40 = Beeld een bokser uit
- 41 = Doe 10 squats
- 43 = 20x touwtjespringen
- 45 = Ren 3x de trap op en af
- 46 = Verzin een bewegingopdracht voor de anderen
- 47 = Mik een prop papier in de prullenbak
- 48 = Sla één beurt over
- 50 = Doe 10 sit-ups
- 51 = Doe het dansje hoofd-schouders-knie en teen
- 53 = Maak 10 kikkersprongen
- 54 = Degene naast jou moet 4 rondjes om de tafel rennen
- 57 = Gevangen! Gooi 6 om verder te gaan
- 58 = Speel een estafette boter/kaas/eieren (winnaar 2 vakjes vooruit)
- 60 = Gooi een bal 10x in de lucht en vang deze (zonder stuit) op
- 62 = Maak een superman op handen en knieën (links+rechts)
- 63 = FINISH!**

