

## Een en twee kaart je mee?

### Speluitleg

Het spel speel je met spelkaarten waar je ook het spel 'pesten' of 'poker' mee speelt. Als het goed is zitten er schoppen, harten, klavers en ruiten in het spel.

- Harten en ruiten zijn ROOD en klaver en schoppen zijn ZWART.
- Op de kaarten staat ook een nummer 2 t/m 10 of een J/Q/K/A. Dit is belangrijk voor het spel.
- Leg alle kaarten op zijn kop verspreid op tafel
- Verzamel de materialen waarmee je het spel kan spelen. Denk aan een flesje, wc rol, knijper, (springtouw), twee sokken in elkaar opgerold en nog meer sokken.

Je start het spel door één iemand een kaart te laten pakken. Deze kaart bepaalt de opdracht. Je bekijkt de kaart en leest op het opdrachtenblaadje de opdracht voor. Hierna pakt dezelfde persoon nog een kaart. Deze tweede kaart bepaalt wie de opdracht moet doen.

**ROOD** = degene die de kaart heeft gepakt, jezelf dus.

**ZWART** = de tegenstander, degene die niet de kaart gepakt heeft. Diegene doet de opdracht.

Gelukt? Punt voor de winnaar.

Helaas niet gelukt? Punt voor de ander.

Als alle kaarten op zijn is het spel klaar. Degene met de meeste punten wint. Al kan je natuurlijk ook zonder punten spelen.

Veel plezier!

## Opdrachtblad

Kijk hieronder welke opdracht bij je getrokken kaart hoort, lees de uitleg en speel!

**Zwart 2:** Maak een koprol voorover/achterover.

**Zwart 3:** Probeer 10 keer de bottle flip challenge met een flesje.

**Zwart 4:** 20 keer touwtjespringen (zonder touwtje mag ook).

**Zwart 5:** Ga als een slang door de kamer.

**Zwart 6:** Maak 20 jumping jacks.

**Zwart 7:** Zet een wc-rol op je hoofd, probeer zonder handen op de vloer te gaan zitten en weer te gaan staan. Zorg ervoor dat de wc-rol op je hoofd blijft liggen.

**Zwart 8:** Dans de Macarena.

**Zwart 9:** Maak tegen de muur een handstand of spinnetje. Zorg ervoor dat je de muur niet vies maakt, dus lekker zonder schoenen.

**Zwart 10:** Gooi vijf keer twee opgerolde sokken in de lucht, probeer deze te koppen en hierna te vangen.

**Zwart J (boer):** Doe een Fortnite dansje.

**Zwart Q (koningin):** Ga alle trappen op en af in huis/wooncomplex.

**Zwart K (koning):** Zet een knijper op je teen en probeer deze met je mond er weer vanaf te halen.

**Zwart A:** Probeer op een been te staan.

Tot en met 6 jaar: 5 sec, 7-9 jaar: 30 sec, 10-13 jaar: 1 minuut, ouder dan 13 jaar: 1,5 minuut.

**Rood 2:** Hinkel naar de wc en terug.

**Rood 3:** Doe 3 keer een breakdance dansje.

**Rood 4:** Gooi een wc-rol in de lucht, draai een rondje en vang de rol. Je hebt 10 pogingen.

**Rood 5:** Trek zoveel als mogelijk sokken aan.

**Rood 6:** Schrijf je naam met je verkeerde hand (voor en/of achternaam). Moeilijker: met je mond!

**Rood 7:** Maak 5 kikkersprongen.

**Rood 8:** Maak een doel van twee voorwerpen en verfrommel een papier tot propje. Probeer nu te scoren door al blazend tegen het propje deze door het doel te krijgen. Succes met blazen.

**Rood 9:** Loop als een gorilla door de kamer voor 15 seconden.

**Rood 10:** Zit tegen de muur als een stoeltje voor 20 seconden.

**Rood J (boer):** Doe een potje steen-papier-schaar tegen elkaar.

**Rood Q (koningin):** Ga zitten op een stoel en doe alsof je aan het fietsen bent voor 15 seconden.

**Rood K (koning):** Doe jouw leerkracht na met een goede imitatie.

**Rood A:** Gooi een (thee-/hand-) doek in de lucht met je hand en probeer deze met je voet te vangen.

**JOKER:** Jouw tegenstander mag zelf een opdracht voor jou verzinnen. Zoals 'Ren een rondje om het huis, maak een koprol met een hondengeluid of trek een gek gezicht voor de camera' etc.

**Mega benieuwd naar hoe jullie het spel vonden! Stuur je foto door naar:**

[lbouman@teamsportservice.nl](mailto:lbouman@teamsportservice.nl)