

Beweeg Ganzenbord.

Je ziet op de volgende pagina een ganzenbord met vakjes. Je zet je pion op start en volg de weg van jouw groep. Je gooit met de dobbelsteen, verplaatst de pion en voert de opdracht uit. Als je klaar bent is de volgende aan de beurt. Net als bij de bingo zijn er drie niveaus, doe het niveau van je groep.

- Je kan het spel ook alleen spelen en hoeft dan niet te wachten op een medespeler.
- Probeer alle opdrachten ook uit een hogere groep.
- Je kan ook per opdracht je eigen niveau kiezen.

vak	Activiteit	1-3	4-6	7-8
1.	Huppel rondjes om de tafel	2x	3x	4x
2.	Nog een keer gooien			
3.	Doe de wallsit	30s	1m	2m
4.	Beurt overslaan			
5.	Doe Kikkersprongen	20x	30x	40x
6.	Ga 5 plaatsen terug			
7.	Ga touwtjespringen	15x	25x	50x
8.	Ga 5 plaatsen vooruit			
9.	Doe push ups	10x	15x	20x
10.	Rol op elk bed in huis			
11.	Bal kaatsen tegen muur	10x	25x	40x
12.	Doe jumping Jacks	10x	20x	30x
13.	Squats	20x	30x	40x
14.	Geef iedereen in je gezin een glas water			
15.	10 plaatsen terug			
16.	Huppel rondjes om de tafel	2x	3x	4x
17.	Ga planken	30s	1m	2m
18.	Maak een handstand	1x	2x	3x
19.	Ga in spreidstand en maak een 8 om je benen met een bal	10x	25x	50x
20.	Nog een keer gooien			
21.	Bouw een toren van spullen	1m	1.5m	2m
22.	Doe alle deuren in huis open en dicht			
23.	Hinkel naar de schutting en terug	1x	2x	3x
24.	Beurt overslaan			
25.	Spring in totaal anderhalve meter ver in zo min mogelijk sprongen	3x	5x	10x

vak	Activiteit	1-3	4-6	7-8
26.	Stuiter met een bal met beide handen	10x	20x	30x
27.	Ga planken	30s	1m	2m
28.	Beurt overslaan			
29.	Ga 3 plaatsen vooruit			
30.	Hinkel naar de schutting en terug	1x	2x	3x
31.	Ren de trap op en af	5x	10x	15x
32.	Eet een stuk fruit	half	heel	heel
33.	Doe de bottleflip	1x	4x	10x
34.	Maak een handstand	1x	2x	3x
35.	Kikkersprongen	20x	30x	40x
36.	Bouw een toren van spullen	1m	1.5m	2m
37.	Doe 10 jumping jacks en zeg de tafel op van:	2	4	6
38.	Nog een keer gooien			
39.	Maak zijwaartse sprongen	10x	20x	30x
40.	10 plaatsen terug			
41.	Tik de paal van het straatnaambord aan			
42.	Drink een glas water	1	2	3
43.	Push ups	10x	20x	30x
44.	Zet 2 emmers 1,5 meter uit elkaar en dribbel met een bal 8jes er omheen	5x	10x	15x
45.	Ga touwtjespringen	5x	15x	25x
46.	Beurt overslaan			
47.	Ga de trap op met zo weinig mogelijk stappen			
48.	Jumping Jacks	10x	20x	30x
49.	5 plaatsen terug			
50.	Lig op je rug en maak een kaars	2x	4x	6x

Start groep 7-8	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Start groep 4-6									
Start groep 1-3									
35	36	37	38	39	40	41	42	43	10
34								44	11
33								45	12
32								46	13
31								47	14
30								48	15
29								49	16
28								50	17
27	26	25	24	23	22	21	20	19	18



Beweeg ganzenbord

Finish