

Het grote sportspel

Benodigdheden

- Dobbelsteen
- Pionnen (of iets ter vervanging)
- 2 bolletjes sokken
- Touwtje (indien niet aanwezig, een denkbeeldig touwtje)
- 2 wc-rollen
- Boek

Regels

- Iedereen begint bij start. De jongste speler mag beginnen.
- Dobbel met een dobbelsteen en ga met een pion (of iets anders in de plaats van een pion) naar het vakje wat je hebt gegooid.
- Voer de opdracht uit.
- Hierna is een andere speler aan de beurt.
- Wie als eerste bij de finish is, heeft gewonnen.

Start	1 10x hinkelen	2 20x bolletje sokken overgooien	3 10x kikker-sprongen	4 10x opdrukken tegen muur	5 30sec stoeltje tegen muur	6 20 jumping jacks	7 10 sit-ups	8 5x koprol op bed	9 25sec huppelen	10 30x knie-heffen	11 10x zijwaarts over 2 wc-rollen springen	12 20 wissel-sprongen traptrede
												13 10x strek-sprong
26 10x hoofd, schouders, knie en teen	25 15 sit-ups	24 30x knieheffen	23 Gooi nog een keer	22 3x koprol op bed	21 20 wissel-sprongen op traptrede	20 Verzin een opdracht voor de ander	19 10 sec handstand tegen muur	18 Ga 8 vakjes terug	17 8x opdrukken tegen muur	16 Ga door naar vakje 27	15 Kruip 5x onder de eettafel door	14 30sec touwtje springen
27 Loop 15m op handen en voeten	Het grote sportspel											
28 15x knie-heffen	29 Ren 45s op de plaats	30 10x opdrukken tegen muur	31 Loop 10m met boek op je hoofd	32 25 jumping jacks	33 Ga terug naar start en begin opnieuw	34 15x squats	35 Loop 10 meter op handen en voeten	36 12x hinkelen	37 15x bolletje sokken overgooien	38 Sprint 20s op de plaats	39 Spring 20x over 2 wc-rollen	40 Ga 3 vakjes vooruit
												41 15x zijwaarts over 2 wc-rollen springen
54 20s touwtje springen	53 Ga 10 vakjes terug	52 20 wissel-sprongen op traptrede	51 Ren 60s op de plaats	50 5 sec handstand tegen muur	49 5x opdrukken tegen muur	48 30s huppelen	47 Balanceer 30s op 2 bolletjes sokken op 1 been	46 Loop 5m op je tenen	45 8 sit-ups	44 Sla 1 beurt over	43 25x knie-heffen	42 Verzin een opdracht voor de ander
55 Loop 10m op je hakken												
56 20x squats	57 5x koprol op bed	58 8x bolletje sokken overgooien	59 Ga terug naar vakje 41	60 Loop 15m op handen en voeten	61 Verzin een opdracht voor de ander	62 15x hinkelen	63 Balanceer 30s op 1 been, ogen dicht	64 Ga 5 vakjes terug	65 Sprint 10s op de plaats	66 20 sit-ups	67 20 kikker-sprongen	68 Finish