

Uitleg Beweegslang

Hoi jongens en meisjes,

Omdat ook het vak gym niet vergeten moet worden in de tijd dat je thuis zit, hier een leuk spelletje om te spelen met je ouders, broertjes of zusjes.

Je hebt 2 dobbelstenen nodig en wat spullen die je misschien wel in huis hebt. Als je geen bal hebt, kun je daarvoor bijvoorbeeld een paar opgerolde sokken gebruiken, of een sinaasappel. Als het echt niet lukt om een opdracht uit te voeren, ga je een vakje terug.

Veel plezier!

Opdrachten Beweegslang

- 1: Ren een rondje door de straat
- 2: Mik 5x een bal/opgerold paar sokken in een doos
- 3: Stuit 10x met een bal
- 4: Je mag naar vakje 16!
- 5: Houd een ballon 10x hoog met je hand
- 6: 1 minuut boksen (tegen een kussen)
- 7: Haal zo snel mogelijk deze voorwerpen op: vork, sok, handdoek, jas, kussen, boek
- 8: Je mag naar vakje 12!
- 9: Ren 20x tussen 2 pylonen/lege flessen heen en weer op de stoep
- 10: Je mag via de slang naar vakje 35!
- 11: Tik zo snel mogelijk alle deuren in huis aan (beneden en/of boven)
- 12: Ga terug naar vakje 8
13. 10x opdrukken
14. Je mag naar vakje 40!
15. Gooi 20x een bal over met iemand anders, zonder dat de bal valt
16. Ga terug naar vakje 4
17. Loop 10x de trap op en af
18. Houd een pak melk/fles frisdrank met gestrekte armen voor je, 1 minuut lang
19. Ga naar vakje 25!
20. Ga naar vakje 47!
21. 30 seconden planken
22. Je moet een beurt overslaan
23. Probeer 1 minuut te jongleren met 2 opgerolde sokken
24. 10 sit-ups
25. Ga terug naar vakje 19
26. 1 minuut touwtje springen
27. Op je buik liggen en 20 keer een bal tegen de muur gooien
28. Je mag naar vakje 53!

29. Je mag naar vakje 43!
30. 20 jumping jacks
31. 10 keer een ballon hooghouden met je voet
32. 10 burpees (opdrukstand-sta op-spring)
33. Gooi 20 keer een tennisballetje tegen de muur, zonder te laten vallen
34. Zoek op Youtube Just Dance op en dans op een nummer
35. 20 keer hinkelen op je lievelingsbeen
36. Je mag pas verder als een andere speler je passeert of als je de achterste speler bent
37. 30 seconden op 1 been staan
38. Pak 2 pakken melk/flessen frisdrank, houd ze vast ter hoogte van je schouders en druk 20 keer omhoog en terug
39. Maak een stapel van 2 of 3 wc rollen op de grond, steun met je handen op de grond en spring er met je voeten 20 keer overheen
40. Ga terug naar vakje 14
41. Probeer 10 keer een ballon heen en weer te slaan met beide handen
42. Probeer 10 keer zo hoog mogelijk te springen
43. Ga terug naar vakje 29
44. Maak 20 skisprongen (zijwaartse sprongen heen en weer)
45. Ga naar vakje 52!
46. Ga op elke stoel in huis zitten
47. Maak een stapel van wc rollen of keukenrollen
48. Probeer van een afstand van een meter 5 keer een muntje in een bekertje te mikken
49. Je mag pas verder als je 6 dobbelt
50. 10 keer op een stoel stappen en er vanaf springen
51. Maak 20 wisselsprongen (ene voet voor, andere achter en steeds wisselen)
52. Ga terug naar vakje 45
53. Pak een knuffel en gooi deze 10 keer in de lucht zonder te laten vallen
54. Je moet een beurt overslaan
55. 5 keer achter elkaar een ballon koppen
56. Huppel een rondje door de kamer of door de tuin
57. Ga het aantal ogen terug dat je gegooit hebt