

# Het sportenbordspel.



## Wat heb je nodig:

- speelbord (uit geprint.)
- 1 dobbelsteen.
- Pionnetjes (voor het aantal spelers)
- Genoeg ruimte rond het spel bord om te spelen.
- Ruim zittende of sportieve kleding.

## doel van het spel

- Zorg er voor dat je als eerste mag gaan douche. Dit doe je door als eerste op het finish vak te komen.

## Zo wordt het spel gespeeld:

- Iedere speler staat bij start en de jongste mag beginnen met het gooien van de dobbelsteen. Het aantal ogen dat hij gooit mag hij over het bord opschuiven in de richting van de finish.
- Op elk vakje staat een opdracht die je meteen moet doen. als je niet weet wat een bepaalde opdracht inhoud zoek ze dan even op internet op.

## Ladders

- Zodra je op dit vak komt moet je gebruik maken de van ladder. De ladders werken in twee richtingen het kan dus een voordeel zijn om ze te gebruiken maar ook een nadeel. Als je op een laddervakje staat moetje eerst de opdracht doen die in het vakje staat. Dan pak je de ladder en daarna moet je ook de opdracht doen die op het vakje aan het einde van de ladder staat. Je hebt dan dus twee opdrachten gedaan.

## Glijbaan

- Een glijbaan werkt alleen van boven naar beneden dus als je beneden aan de glijbaan staat kan je niet naar boven. Ook nu moet je twee opdrachten doen. boven en onder aan de glij baan.

## Extra regels

**Sla 1 beurt over :** je moet één ronde wachten.



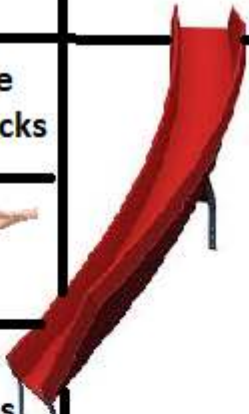








**Lekker rustig:** je mag 3 rondes niet praten en moet dus verder spelen in gebaren taal.

**Rust even uit:** je gaat terug naar start en zult dus weer genoeg gaan bewegen rust deze ronde even lekker uit.

**Volgende worp in stappen terug:** als je op dit vak komt moet je de volgende ronde in de richting van start bewegen. Deze ronde werkt precies het zelfde als een normale ronde. Het aantal ogen dat je gooit met de dobbelsteen moet je verplaatsen.



als je op dit vakje uit komt dan ga je met 1 tegenstander naar keuze steen papier schaar spelen. De winnaar mag beslissen of je van plaats op het bord gaat ruilen.

start	5 push ups	15 jumping jacks	10 squats	30 seconde planken		sla 1 beurt over	10 squats	ga de trap 2x op en af	
				10 sit-ups				doe een dansje	
				10 lunges					10 jump squats
	doe een dansje	schenk wat te drinken in voor iedereen	8x jump squats	6 burpees				5 push-ups	15 x hinkelen
	3 push ups							6 push ups	9 push-ups
		20 seconde knieheffen	sla 1 beurt over	 lekker rustig	5 burpees	20 seconde planken		sla 1 beurt over	
 rust maar even uit	doe een dansje	10 lunges	sla 1 beurt over	15x jumping jack	30 seconde knie heffen	 10x hinkelen		20 burpees	
volgende worp is stappen terug									
bedenk een oefening voor iemand anders	loop de trap 2x op en af	8 sit-ups	sla 1 beurt over	10 burpees	push-up x aantal gegooiden ogen	 finish			