

# DOBBEL WORKOUT

Iedereen kan met de feestdagen in zicht wel wat extra lichaamsbeweging gebruiken. En wat is er nu leuker om dat samen met je broer, zus of ouders te doen. Want het is natuurlijk super grappig om je papa op zijn handen te zien staan of je mama een koprol.

## WAT HEB JE NODIG?

- 1 spelblad per persoon
- 2 dobbelstenen
- Pen of potlood

## SPELREGELS

- De jongste speler mag beginnen.
- Gooi om beurt met de 2 dobbelstenen.
- De combinatie van het aantal gegooiden ogen bepaalt welke oefening je moet uitvoeren.
- Na uitvoering van de oefening mag je deze doorstrepen.
- Is de oefening al afgestreept dan mag je nog 2x gooien.
- Geen geluk? Dan gaat de beurt naar de volgende. Wel geluk? Dan doe je de oefening en streep deze af op je blad.
- De volgende is nu aan de beurt.

**Wie als eerste alle oefeningen heeft kunnen afvinken is de winnaar!**





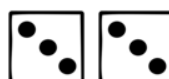
# DOBBEL WORKOUT



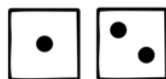
Gooi om de beurt met de 2 dobbelstenen.  
Doe de oefening en streep ze door op je kaart.  
Wie als eerste alle oefeningen uitgevoerd heeft is de winnaar!



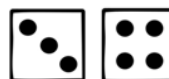
Spring 5x zo hoog mogelijk



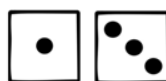
Huppel 5x op 1 been naar de gang



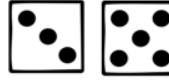
Draai 5 rondjes rond een stoel



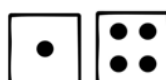
Maak een handstand



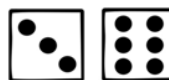
Loop 3 rondjes door de tuin of rond je huis



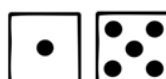
Hinkel 10x op je linkerbeen



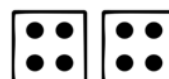
Maak 5 kikkersprongen



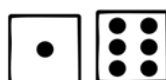
Hinkel 10x op je rechterbeen



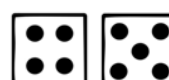
Loop 2x de trap op en af



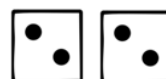
Ga op een stoel staan en spring er 10 keer af



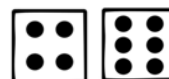
Loop naar de wc en terug



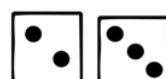
Sluip als een slang rond tafel



Maak 3x een koprol



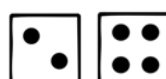
Spring 5x over een kussen



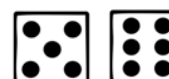
Kruip 5 door de benen van je medespeler



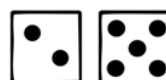
Doe 10 tellen een plank



Kruip onder 4 stoelen door



Balanceer 10 tellen op je linkervoet



Doe 5 sit-ups



Balanceer 10 tellen op je rechervoet



Pomp 5 keer

