

Singelland Burgum beweegspel!

27.	26. 3 vooruit	25.	24.	23. 2 terug	22.	21. 30 sec. mountain climbers	20.	19. 2 vooruit	18. Ga terug naar Start
28.	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>49.</p> <p>48. 1 min joggen op de plaats</p> <p>47.</p> <p>46. 2 terug</p> <p>45.</p> <p>44. 30 sec Wall sit</p> <p>43.</p> <p>42.</p> <p>41. 3 vooruit</p> <p>40.</p> <p>39.</p> <p>38. 3 terug</p> <p>37.</p> <p>36.</p> <p>35. 30 keer donkey kicks</p> <p>34.</p> <p>33. 2 vooruit</p> <p>32.</p> <p>31.</p> <p>30. 1 terug</p> <p>29. 30 sec Zijwaarts planken</p> <p>28.</p> </div>								17.
29. 30 sec Zijwaarts planken									16. Ga 2 terug
30. 1 terug									15.
31.									14. 15 seconden buikspieren
32.									13. Ga 1 vooruit
33. 2 vooruit									12.
1. Start	2.	3.	4. 1 vooruit	5. 30 seconden planken	6.	7.	8. 3 terug	9. Ga 2 vooruit	10.
									11. 10 x opdrukken
<div style="background-color: yellow; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>55. Kampioentje</p> </div>									

Singelland Burgum beweegspel!

Spelbenodigheden:

1. Elke leerling een pion/knoop/
2. Een dobbelsteen. Eventueel kun je een digitale dobbelsteen gebruiken <https://basisonderwijs.online/digibordtools/dobbelstenen.html>
3. Ruimte om de opdrachten uit te voeren
4. Stopwatch

Spelregels:

Doel van het spel:

Wie bereikt als eerste vak 55 en wordt **Kampioentje?**

Spelregels:

- Wie begint?
Elke speler gooit de dobbelsteen. Degene die het hoogste aantal ogen gooit mag beginnen.
- Start van het spel:
Je gooit de dobbelsteen en verplaatst het aantal vakjes dat overeenkomt met het aantal gegooide ogen.
- Als je op een **Groen** vakje komt mag je het aantal aangegeven vakken vooruit.
- Kom je op een **Rood** vakje dan ga je het aantal aangegeven vakken terug.
- Kom je op een **Blaauw** vakje dan moet je een beweegopdracht doen. Lukt de opdracht niet, dan moet je een beurt overslaan.
- Kom je op een **Paars** vakje dan hoeft jij niks te doen, maar moeten alle medespelers de opdracht uitvoeren. Ook hier geldt weer: opdracht lukt niet is een beurt overslaan.
- Daarna mag de volgende gooien, etc.

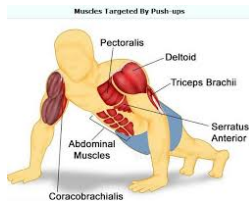
Singelland Burgum beweegspel!

De opdrachten:

Vak 5: 30 seconden planken



Vak 11: 10 keer opdrukken met recht lichaam



Vak 14: 15 seconden buikspieren



Singelland Burgum beweegspel!

Vak 21: 30 seconden mountain climbers



Vak 29: 30 seconden zijwaarts planken



Vak 35: 15 keer donkey kicks rechts en 15 x links



Singelland Burgum beweegspel!

Vak 44: 30 seconden wall sit



Vak 48: 1 minuut joggen op de plaats



Singelland Burgum wenst jullie veel plezier bij
het spelen van dit spel!