

Ganzensportspel

Wat heb je nodig?

Een dobbelsteen

Een aantal muntjes
of schijfjes voor op
het bord

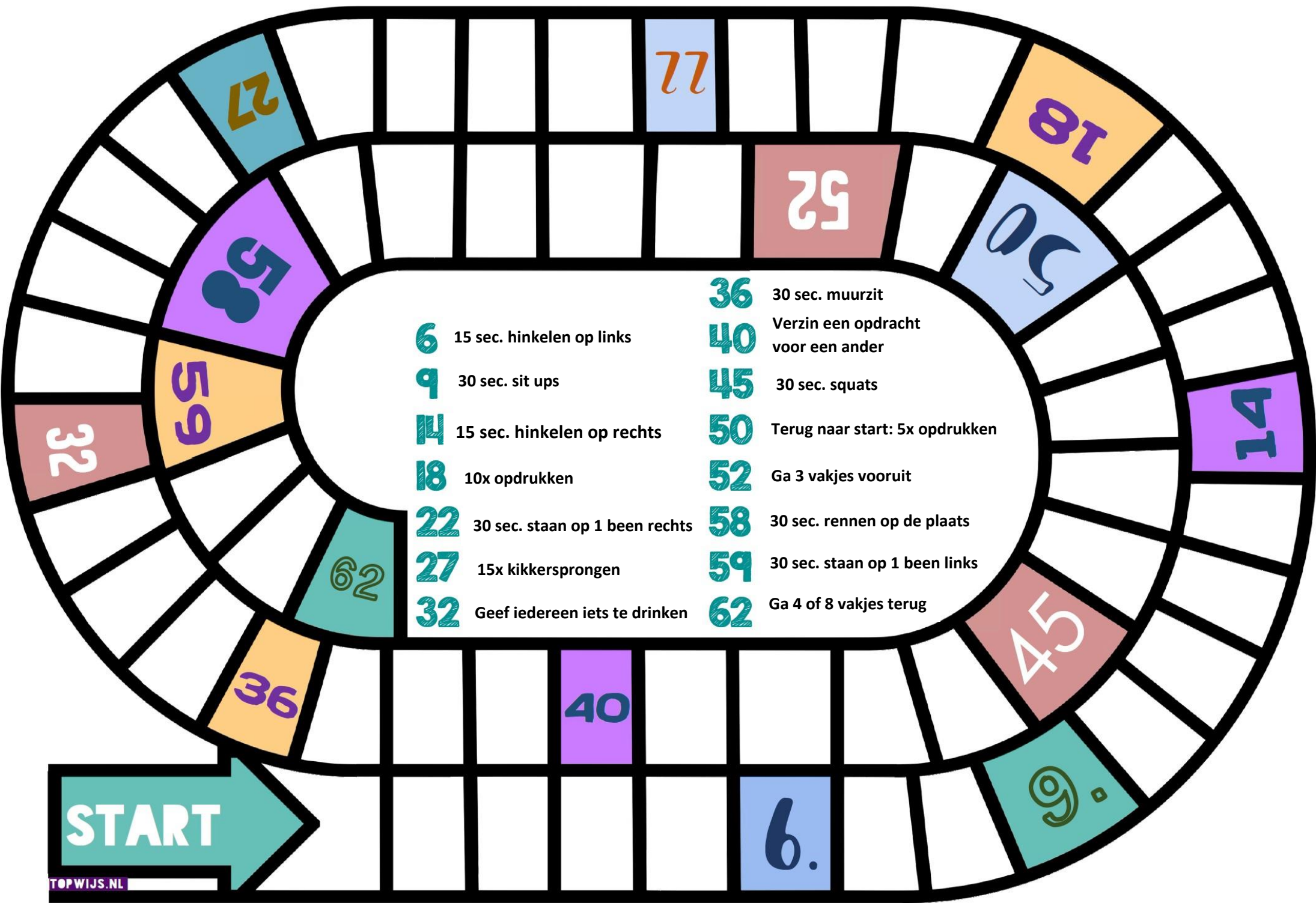
De buurtsportcoaches van Bewegteam Súdwest-Fryslân hebben voor jullie een Ganzensportspel gemaakt, alleen iets anders dan het normale Ganzenbordspel. Hoe leuk is het als we dit spel wat actiever maken met een aantal sportieve opdrachten?!

Begin zoals bij het normale Ganzenborden met een dobbelsteen te gooien en loop het aantal gegooide ogen naar voren. Aangekomen bij een nummer, check je wat je moet doen. Staat er niks, dan hoef je niks te doen en gooi je de volgende ronde opnieuw. Kom je op een nummer met een opdracht, doe die dan eerst voordat de volgende persoon gaat gooien. Wie het eerst bij de eindstreep is (na vakje 62), heeft gewonnen. Heel simpel, maar superleuk om te spelen!

Veel plezier!!!

BEWEEGTEAMSUDWESTFRYSLAN.NL

**BEWEEG
TEAM**
SÚWEST-FRYSLÂN



START

- 6** 15 sec. hinkelen op links
- 9** 30 sec. sit ups
- 14** 15 sec. hinkelen op rechts
- 18** 10x opdrukken
- 22** 30 sec. staan op 1 been rechts
- 27** 15x kikkersprongen
- 32** Geef iedereen iets te drinken
- 36** 30 sec. muurzit
- 40** Verzin een opdracht voor een ander
- 45** 30 sec. squats
- 50** Terug naar start: 5x opdrukken
- 52** Ga 3 vakjes vooruit
- 58** 30 sec. rennen op de plaats
- 59** 30 sec. staan op 1 been links
- 62** Ga 4 of 8 vakjes terug