

Beweeg- en kaartenspel

2

Burpees 5x

3

Jumping jacks 10x

4

Squats 10x

5

Trap op en af 3x

6

Rennen op de plek 1 minuut

7

Kickersprongen 10x

8

Huppen of touwtje springen 25x

9

Hinkelen 25 links

10

Hinkelen 25x rechts



Wil jij weten hoe een oefening werkt?
Download de 'uitleg oefeningen' card.

Hoe werkt dit spelletje?

- Gebruik een normaal pakje met kaarten en haal de plaatjes boer, vrouw, koning en aas eruit.
- Je hebt nu de kaarten met de getallen 2-10.
- Deel aan iedereen 10 kaarten uit. Bij 4 personen deel je 9 kaarten uit.
- Leg de kaarten in een stapeltje omgekeerd op tafel.
- Iedereen draait de bovenste kaart om.
- Wie de hoogste kaart heeft, heeft gewonnen.
- Wie de laagste kaart heeft gaat de oefening doen met het nummer wat op de kaart staat.

Heb jij de laagste kaart?
Dan mag jij bewegen!



Speel
dit spel met
2 tot 4
personen