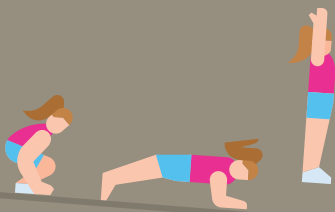


# Kruisje en Rondje spel

Burpees  
5x



Jumping  
jacks 10x



Squats  
10x



Trap op  
en af 3x



Rennen op de  
plek 1 minuut



Kikker-  
sprongen 10x



Huppen  
of touwtje  
springen 25x



Hinkelen  
25x links



Hinkelen  
25x Rechts



Heb jij er drie op een Rij?  
Dan heb jij gewonnen.

## Hoe werkt dit spelletje?

- Pak een leeg blaadje en speel drie op een rij
- Degene die drie van zijn eigen tekens op een rij heeft, heeft gewonnen
- Dat mag diagonaal, verticaal of horizontaal zijn
- Diegene die verloren heeft gaat de 3 op de rij oefeningen doen
- Op deze voorbeeld kaart zie je welke oefeningen je gaat uitvoeren
- Bij gelijk spel, ga je het spel nog een keer spelen

Dit spel  
speel je samen  
met iemand

