



Work-out yahtzee

Opdrukken Herhalingen

Aantal punten:

.....

Burpees Herhalingen

Aantal punten:

.....

Sit-ups Herhalingen

Aantal punten:

.....

Squats Herhalingen

Aantal punten:

.....

Jumping Jacks Herhalingen

Aantal punten:

.....

Planken Herhalingen

Aantal punten:

.....

Muurzitten Herhalingen

Aantal punten:

.....

Uitvalspassen Herhalingen

Aantal punten:

.....

Op- en afstappen Herhalingen

Aantal punten:

.....

Springen Herhalingen

Aantal punten:

.....

Zitten en opstaan van stoel

Aantal punten:

.....

Zelf een oefening uitkiezen

Aantal punten:

.....



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

Hoe werkt dit spelletje?

- Degene met het hoogste aantal punten na het spel wint!
- Je speelt het spel wel volgens de bekende Yahtzee regels met 6 dobbelstenen.
- Het enige verschil is dat achter elk 'scorevakje' een plaatje van een oefening staat.
- Het aantal punten dat je dobbelt per beurt is ook het aantal keer dat je de opdracht uitvoert. Bijvoorbeeld: 3 x 5 dobbelen = 15 punten.
- Achter de 5 staan jumping jacks. 15 punten zijn dus 15 jumping jacks.
- Voor uitleg symbolen zie het schema hieronder!
- Staat er 'herhalingen' dan voer je een opdracht een bepaald aantal keer uit.
- Staat er 'seconden' dan probeer je de opdracht zoveel seconden vol te houden.

Op de volgende pagina
vind je het scoreblad



Deze Yahtzee
kaart is net
even anders
dan wat je
gewend bent.



Work-out yahtzee

	opdracht	punten		opdracht	punten
1	Tel alle enen bij elkaar op		3 dezelfde	Tel alle stenen bij elkaar op	
2	Tel alle tweeën bij elkaar op		4 dezelfde	Tel alle stenen bij elkaar op	
3	Tel alle drieën bij elkaar op		full-house	opeenvolgende nummers (30 punten)	
4	Tel alle vieren bij elkaar op		kleine straat	4 opeenvolgende nummers (40 punten)	
5	Tel alle vijven bij elkaar op		Grote Straat	5 opeenvolgende nummers (40 punten)	
6	Tel alle zessen bij elkaar op		Yahtzee!	5 dezelfde (50 punten)	
	Totaal (1)		Vrije keus	Tel alle stenen bij elkaar op	Zelf een oefening uitkiezen
Meer dan 63? +35 Bonus	Totaal (1) met bonus				Totaal (2)



Totaal punten (1) + totaal punten (2) =