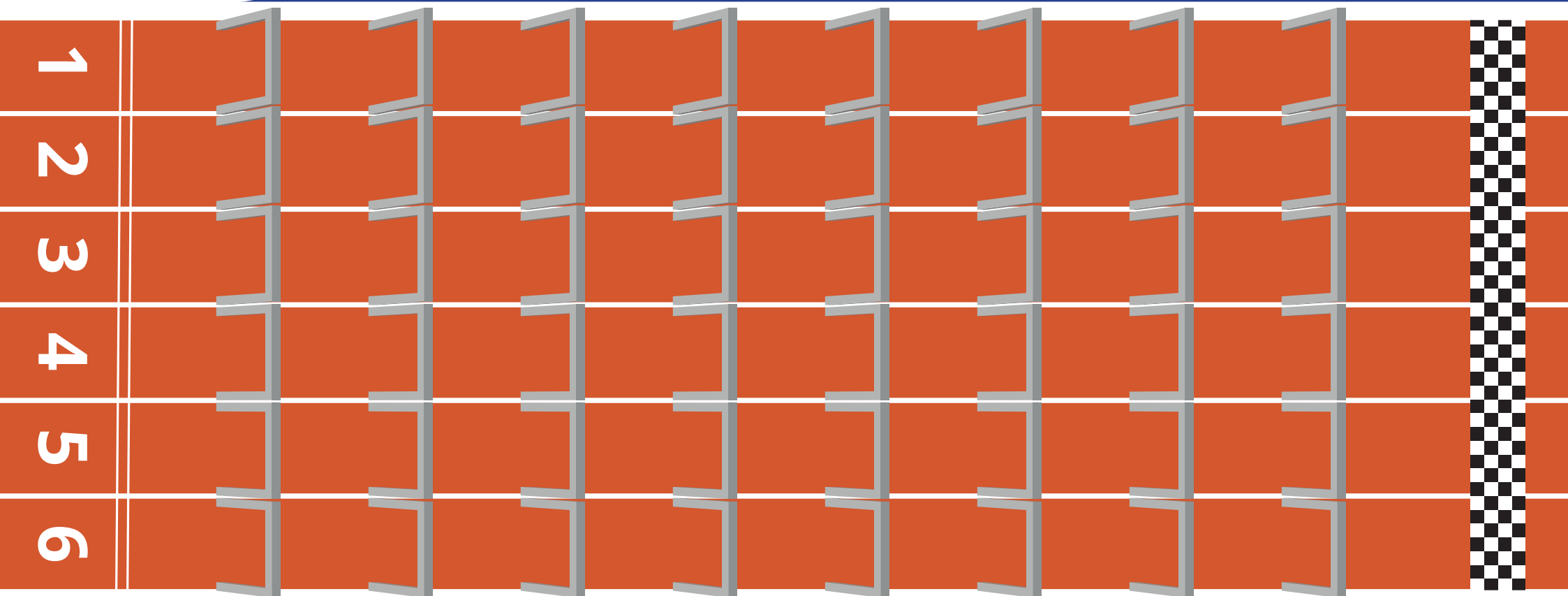




Speluitleg

Het spel kan met 6 personen gespeeld worden. De jongste speler start door met de dobbelsteen te gooien.

De dobbelsteen bepaalt welke oefening je moet doen. Lukt de oefening binnen de tijd? Dan doe je een sprong vooruit. Lukt het echter niet binnen de tijd, dan blijf je staan. Gooi je 3, dan neem je een adempauze en sla een ronde over. Gooi je 4, dan moet iedereen Jumping Jacks doen en mag ook iedereen een sprong vooruit. Blijf staan voor de finish als je de laatste horde hebt gehad. Je mag de finishlijn pas over als je zelf een 6 hebt gegooid of als er een 4 wordt gegooid door een medespeler.

Je bent **extra sportief** als je wel de oefeningen blijft doen die je gooit of alle oefeningen van iedereen meedoet! **#WorkOut!**

Dobbelsteen & oefeningen

Elke oefening moet worden afgemaakt binnen 30 seconden.

-  **Push-ups:** doe minimaal 10 push-ups op de tenen of knieën
-  **Squats:** doe minimaal 15 squats zo diep als je kan
-  **Adempauze:** kom op adem en blijf deze ronde staan
-  **Jumping Jacks:** doe 20 jumping Jacks
-  **Knieheffen:** 10x knieheffen per been
-  **Planken:** plank op ellebogen en de tenen (of op de knieën)
Kun je blijven staan totdat de volgende persoon klaar is met hun beurt? Ga dan een **extra** sprong vooruit!

Voer de oefeningen als volgt uit:

Push-ups



Planken



Squats



Adempauze



Jumping Jacks



Knieheffen



Benodigdheden:

Een stopwatch/timer, een dobbelsteen en een pion of muntje per speler