

Mobilee ganzenbord

Tijd voor een nieuw spel om thuis te turnen: ganzenbord! Je kan het alleen spelen, maar nog leuker is natuurlijk samen met het gezin 😊. Wie komt als eerste in het midden uit en wint? Je hebt nodig: twee dobbelstenen, pionnen, het ganzenbord, de spelregels en lekker veel ruimte om de opdrachten uit te voeren. Veel plezier!

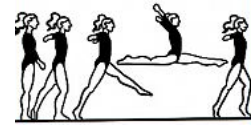
Spelregels

- Elke speler kiest een pion en zet deze op start. Begin allemaal even met de armen loszwaaien (nr. 1).
- Om de beurt gooi je met de dobbelstenen en loop je met de pion het aantal ogen dat je gegooid hebt verder.
- Kijk wat er op het vakje staat waar je op bent gekomen, meestal staat er een opdracht op om uit te voeren. Kijk in de lijst hoe vaak of hoe lang je de opdracht moet uitvoeren. Gelukt? Dan is de volgende aan de beurt.
 - Is een opdracht nog wat lastig voor je? Kies dan een andere opdracht uit om te doen.
- Kom je op een vakje met Mobilee erop, dan mag je hetzelfde aantal ogen dat je gegooid hebt verder lopen. Als je bijvoorbeeld 6 gooit, mag je nog eens 6 vakjes verder lopen.
 - Let op, als je bij de eerste beurt 4 en 5 gooit dan ga je direct door naar nummer 12 (en niet naar 18)
 - Als je bij de eerste beurt 3 en 6 gooit dan mag je direct door naar 16
- Bij vakje 63 moet je precies uitkomen, als je meer ogen gooit en daardoor verder dan 63 zou moeten lopen, dan loop je vakjes terug.

Veel plezier!

Opdrachten

1. Zwaai 20 seconden je armen los, eerst naar achteren en dan naar voren
2. Maak 2x een handstand (tegen de muur)
3. Ren 30 seconden op je plek
4. Maak 3x een loopsprong
5. Gooi nog een keer met de dobbelsteen en doe de opdracht bij het vakje waar je terecht komt
6. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder
7. Loop door naar 12 en voer de opdracht uit
8. Doe 10 seconden de Superman
9. Maak 3x een radslag
10. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder
11. Maak 5 kikkersprongen
12. Maak 2x een koprol voorover
13. Maak een zweefstand en hou 5 seconden vast
14. Ren 20 seconden op je plek en doe daarbij je hakken naar je billen
15. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder
16. Maak 3x een kattensprong
17. Maak 5x een squat
18. Ga in spreidzit zitten en tik links, midden en rechts aan
19. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder
20. Ga terug naar 11 en voer de opdracht uit
21. Maak een ligsteun en houd 20 seconden vast
22. Ga op 1 been staan en houd 10 seconden vast, wissel daarna van been
23. Gooi nog een keer met de dobbelsteen en doe de opdracht bij het vakje waar je terecht komt
24. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder
25. Maak een boogje en houd 5 seconden vast, maak daarna een bolletje van jezelf. Doe het daarna nog 1x
26. Maak 2x een koprol achterover
27. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder
28. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder
29. Maak 3x een halve draai sprong de ene kant op en daarna 3x de andere kant op
30. Ga 5 seconden in spagaat met je linkerbeen voor zitten
31. Maak 3x een streksprong met een mooie landing waarbij je stil staat
32. Bedenk zelf een leuke oefening of kies er eentje van het bord
33. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder
34. Maak een kaars en houd deze 15 seconden vast
35. Gooi nog een keer met de dobbelsteen en doe de opdracht bij het vakje waar je terecht komt
36. Hinkel 15 seconden op je rechterbeen
37. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder



38. Maak een ligsteun op je zij en houd 10 seconden vast. Draai daarna naar andere arm en houd weer 10 seconden vast

39. Ga terug naar 35 en voer de opdracht uit

40. Maak 10x hol-bol (als een katje)



41. Ren 20 seconden op je plek en hef daarbij je knieën op

42. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder

43. Ga terug naar 39 en voer de opdracht uit

44. Ga 20x touwtje springen. Heb je geen springtouw in huis? Gebruik dan een onzichtbaar springtouw 😊



45. Gooi 5x je linkerbeen op en daarna 5x je rechterbeen

46. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder

47. Doe 10x jumping jacks

48. Sta 10 seconden op je tenen, rust dan 5 seconden uit en doe het nog een keer

49. Hinkel 15 seconden op je linkerbeen

50. Ga in spreidstand staan (benen recht) en tik om en om je voeten aan, 10x



51. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder

52. Maak 3x een hurksprong met een mooie landing waarbij je stil staat

53. Gooi nog een keer met de dobbelsteen en doe de opdracht bij het vakje waar je terecht komt

54. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder

55. Loop hetzelfde aantal ogen dat je net gegooid hebt nog een keer verder



56. Ga 20 seconden met je rug tegen de muur zitten, alsof je op een stoel zit

57. Bedenk zelf een leuke oefening of kies er eentje van het bord

58. Je bent van de balk gevallen, je moet helemaal terug naar start

59. Doe 3x een pannenkoekenrol



60. Ga 5 seconden in split zitten

61. Maak 3x een spreidsprong

62. Ga 5 seconden in spagaat met je rechterbeen voor zitten

63. Einde! Wie hier als eerste terecht komt, heeft gewonnen 😊.