

Beweegspel De Boog Fysiotherapie



Spelregels

- 1) gooi de dobbelsteen
- 2) verplaats je pion overeenkomstig met het getal op de dobbelsteen
- 3) Voer de opdracht uit die op je vak staat
- 4) Diegene die de opdrachten goed heeft uitgevoerd en als eerste bij de finish is heeft gewonnen

Start



*Benodigheden:
dobbelstenen
Pionnen, bal, wasknijpers,
potlood en papier*

30 Finish gewonnen!		11 Ga 10 sec op de buik liggen met je armen en benen los	10 Kruip onder de tafel en de stoelen door
28 Leer een andere speler een dansje	12 Stamp met je voeten als een olifant	9 5x gaan staan en zitten	
27 Ga staan op 1 been, met de andere voet op een bal	13 Rust, sla een beurt over	8 10x op je tenen komen staan	7 Stapel 5 dobbelsteen op elkaar
26 Bevestig 6 wasknijpers aan de kleding van andere spelers	14 Bedenk een opdracht die de anderen uitvoeren		6 Oversteken naar 14
25 Ga terug naar 16	15 Teken een poppetje die op een andere speler lijkt		5 Loop 2x de trap op en neer
24 Hinkel door de kamer	16 Pak voor iedereen wat drinken		4 Gooi 10x een bal over met een andere speler
23 Spring 5x zo hoog mogelijk	17 Probeer 3x een handstand		3 Loop als een pinguin een rondje door de kamer
22 Loop op handen en voeten door de kamer	18 Oeps, je moet terug		2 Spring 5x vanuit hurkzit tot stand
21 Zing en dans; hoofd-schouders, knie en teen	20 Armpje drukken met een andere speler	19 Schrijf je naam (op de kop om het lastiger te maken)	1 Ga op 1 been staan, voor minimaal 5 tellen