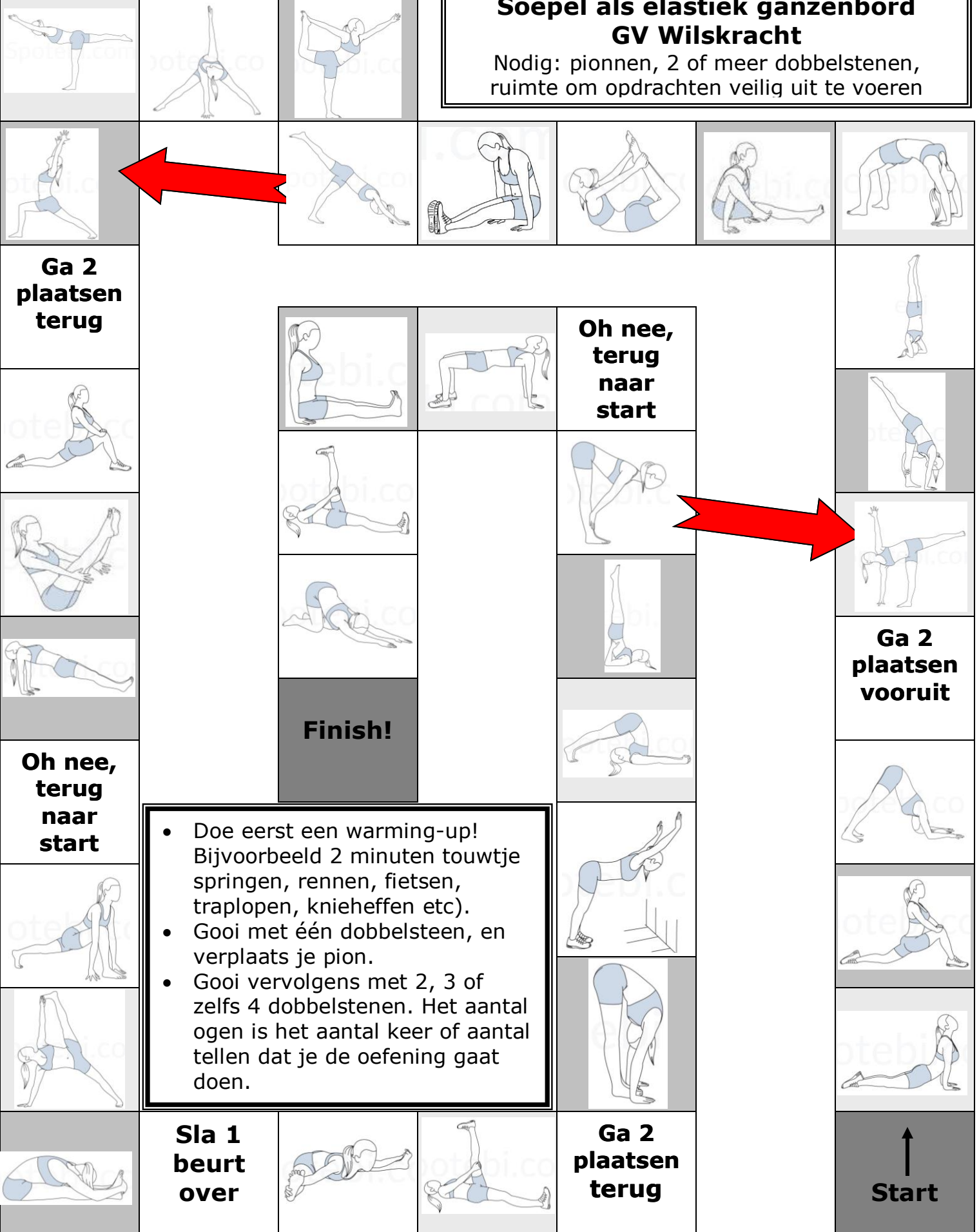


Soepel als elastiek ganzenbord GV Wilskracht

Nodig: pionnen, 2 of meer dobbelstenen, ruimte om opdrachten veilig uit te voeren



Ga 2 plaatsen terug

Oh nee, terug naar start

Ga 2 plaatsen vooruit

Finish!

Oh nee, terug naar start

- Doe eerst een warming-up! Bijvoorbeeld 2 minuten touwtje springen, rennen, fietsen, traplopen, knieheffen etc).
- Gooi met één dobbelsteen, en verplaats je pion.
- Gooi vervolgens met 2, 3 of zelfs 4 dobbelstenen. Het aantal ogen is het aantal keer of aantal tellen dat je de oefening gaat doen.

Sla 1 beurt over

Ga 2 plaatsen terug

Start