

## Steen papier schaar

### Voorbereiding

- Zoek een speelveldje met gras en een duikelrek.
- Zoek een maatje met wie je spel samen kunt spelen.
- Knip de kaartjes van jouw niveau uit en doe ze in een tasje.

### Uitleg

- Je speelt het spel: steen, papier, schaar. Zie hieronder de uitleg van het spel als je het nog niet kent.
- De winnaar mag een kaartje uit de tas trekken en voorlezen aan de ander. De ander voert de opdracht die erop staat uit.
- 2 Opties:
  1. Ieder kaartje dat is geweest, laat je uit de tas. Zijn alle kaartjes op, is het spel klaar.
  2. Ieder kaartje dat is geweest, gaat terug in de tas zodat je een oefening 2x kunt krijgen. Je bepaalt zelf wanneer je stopt met het spel.

### Uitleg steen, papier, schaar

De twee spelers tellen af en steken tegelijk zonder aarzeling de hand uit in de vorm van:

- een vuist (steen) wint van twee gespreide vingers (de steen maakt de schaar bot)
- een vlakke hand (papier) wint van een vuist (het papier bedekt de steen)
- twee gespreide vingers (schaar) winnen van een vlakke hand (de schaar verknijpt het papier)

Het spel wordt doorgaans een afgesproken oneven aantal keren gespeeld (meestal 3 keer), zodat er geen gelijkspel uit de bus kan komen. De winnaar is degene die de meeste winnende combinaties maakte.



Veel plezier!

### Niveau 17-16

Koprol – streksprong	Radslag	Undersprong aan stang met 2 benige afzet	10x opdrukken achterwaarts	Zweefstand 5 tellen
Koprol voorover met gestrekte benen	Radslag met hupje	5x push up (opdrukken)	10x plank – hurk – spring	5x Hurksprong op de plaats (knieën naar je neus)
Kaarsje – armen in de zij	Duikelen voorover aan stang	10x spreid-sluit springen	Ogen dicht 10 tellen stil staan	5x spreidsprong op je plaats (armen hoog, benen opzij)
Kaarsje – armen op de mat	Duikelen voorover + 3 tellen blijven hangen (krom) aan stang	10x sit-ups (buikspieren)	Ogen dicht 10 tellen op je tenen blijven staan	Undersprong aan stang met 1 benige afzet
Koprol achterover	Duikelen voorover + 3 tellen blijven hangen (recht) aan stang	Zo ver mogelijk spagaat (5 tellen vasthouden)	10 tellen op je rechterbeen staan	Planken (20 tellen)
Handstand beenwissel	Duikelen achterover aan stang	Zo ver mogelijk in split (5 tellen vasthouden)	10 tellen op je linkerbeen staan	Touwtje springen 50x (mag ook zonder touwtje)

### Niveau 15-14

Koprol – streksprong	Radslag	Undersprong aan stang met 2 benige afzet	10x opdrukken achterwaarts	Zweefstand 5 tellen
Zweefrol	Radslag met hupje	10x push up (opdrukken)	10x plank – hurk – spring	Radslag met hupje en afduwen
Koprol achterover met gestrekte armen	Borstwaartsomtrek aan stang met 2 benige afzet of optrekken	Hoekondersprong	Handstand met spreidstand in de lucht	Hupje arabier, kaats
Kaarsje – armen op de mat	Buikdraai	20x sit-ups (buikspieren)	Spagaatstand (let op: onderste been gestrekt)	Bruggetje (let op: lange armen en benen) 5 tellen vasthouden
Handstand doorrol	Duikelen voorover + 3 tellen blijven hangen (recht) aan stang	Zo ver mogelijk spagaat (5 tellen vasthouden)	Ogen dicht 10 tellen op je rechterbeen staan	Planken (20 tellen)
Handstand, zonder beenwissel	Borstwaarstomtrek aan stang met 1 benige afzet	Zo ver mogelijk in split (5 tellen vasthouden)	Ogen dicht 10 tellen op je linkerbeen staan	Touwtje springen 50x (mag ook zonder touwtje)

### Niveau 13 en hoger

Koprol – handstand - koprol	Radslag op 1 punt	Hoek ondersprong (voeten tussen je handen, benen gestrekt)	15x opdrukken achterwaarts	Zweefstand 5 tellen
Koprol - Zweefrol	Radslag met hupje	15x push up (opdrukken)	15x plank – hurk – spring	Hupje arabier – koprol achterover
Koprol achterover met gestrekte armen	Borstwaartsomtrek aan stang met 2 benige afzet of optrekken	Chassé - spagaatsprong	Handstand met spreidstand in de lucht	Hupje arabier, kaats, radslag afduwen
Bruggetje, 1 been uitstrekken naar boven	Buikdraai	25x sit-ups (buikspieren)	Spagaatstand (let op: onderste been gestrekt)	Bruggetje (let op: lange armen en benen) 5 tellen vasthouden
Handstand doorrol	Duikelen voorover + 3 tellen blijven hangen (recht) aan stang	Zo ver mogelijk spagaat (5 tellen vasthouden)	Ogen dicht 10 tellen op je rechterbeen staan, op tenen	Planken (30 tellen)
Handstand, 3 tellen blijven staan	Dubbele buikdraai	Zo ver mogelijk in split (5 tellen vasthouden)	Ogen dicht 10 tellen op je linkerbeen staan, op tenen	Touwtje springen 15x dubbel springen (2 keer draaien, 1 keer springen)