

Vier op een rij

Materialen:

- De spelkaart
- 2 Stiften
- Een grasveld waar je de oefeningen uit kunt voeren

Uitleg:

- Print de spelkaart uit en maak een tweetal waarmee je het spel kunt spelen.
- De kaartjes knip je uit en doe je in een envelop.
- Om de beurt trek je een kaartje uit de envelop.
- Naast de oefening staat hierbij wanneer de oefening is behaald.
- Als het is gelukt, mag je een kruisje/rondje zetten op het spelbord.
- Wie heeft als eerst vier op een rij? Dat is de winnaar!
Horizontaal, verticaal en diagonaal telt mee.
- Ieder kaartje dat is geweest, doe je terug in de envelop. Een oefening kan dus 2x voorkomen; lukt het de 2^e keer weer of lukt het dan wel?

Spelkaart:

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Oefeningen:

| | | | |
|---|--|--|--|
| Koprol voorover Gelukt bij: Zonder handen opstaan | Koprol achterover Gelukt bij: Landen op voeten, zonder knieën | Kaarsje met handen in de zij Gelukt bij: Opstaan zonder handen | Handstand Gelukt bij: 3 tellen stilstaan |
| Radslag Gelukt bij: Handen en voeten op 1 lijn | Radslag Gelukt bij: Gestreckte benen | Radslag op 1 hand Gelukt bij: Hand op de rug houden | Handstand doorrol Gelukt bij: Eerst rechte handstand voor rol |
| Kaarsje met handen op de mat Gelukt bij: 3 Tellen vasthouden in kaars | Zweefstand Gelukt bij: 3 Tellen stil blijven staan | Zweefstand Gelukt bij: Been 90 graden dus recht naar achteren | Zweefstand Gelukt bij: Onderste been is gestrekt + 3 tellen blijven staan |
| Spagaatstand Gelukt bij: Beide benen gestrekt + handen op de grond | Zweefrol Gelukt bij: Kort zweefmoment voor handenplaatsen | Koprol zonder handen Gelukt bij: Handen opzij, opstaan zonder handen | Spreadhoeksprong Gelukt bij: Handen tikken voeten aan |
| Hurksprong Gelukt bij: Knieën naar je neus | Streksprong halve draai Gelukt bij: Gelijk stilstaan na sprong | Handstand beenwissel Gelukt bij: Benen gewisseld in de lucht | Planken Gelukt bij: 20 tellen vasthouden |
| Opdrukken Gelukt bij: 10x zonder stoppen | Sit-ups Gelukt bij: 20x zonder stoppen | Aansluitpas met afwisselende arm Gelukt bij: Steeds tegengestelde arm en voet voor | Arabier Gelukt bij: Landing op 2 voeten tegelijk |
| Radslag Gelukt bij: Benen landen om de beurt | Bruggetje Gelukt bij: Enkel handen en voeten nog op de grond | Elleboog stand Gelukt bij: 3 tellen tegen muur blijven staan | Handstand opdrukken tegen muur Gelukt bij: 3x opdrukken in handstand |
| Handstand achteruit lopen Gelukt bij: Recht tot billen tegen de muur zijn | Squad Gelukt bij: 10x achter elkaar zonder stoppen | Split Gelukt bij: Zit tot de grond of bijna op de grond | Spagaat Gelukt bij: Zit tot de grond of bijna op de grond |