

# PLAN

## SPEL 1

### SAMEN 100 (OF 200 OF 300)

- Doel:** Als gezin 100 punten halen.
- Hoe:** Je werkt in tweetallen. Sommige oefeningen doe je samen, andere om de beurt. Dan doet de een de oefening de ander heeft dan rust. (Dat lijkt in het begin nog niet nodig, maar later ben je blij met dat momentje rust 😊)  
Je doet de oef 10 x = 10 punten en dan schrijf je een turfje op de lijst.  
Dan ga je naar de volgende oefening.  
De oefeningen hoeven niet in een bepaalde volgorde, als je bij alle oefeningen maar samen de 100 (of 200 of 300) haalt!
- Materiaal:** Lijst met oefeningen (even uitprinten), pen om te turven, twee pionnen, bal
- Start:** Zorg dat je voldoende ruimte hebt om veilig te bewegen. Bij voorkeur buiten.

Oefening	Aantal punten	Turven maar! 10 pnt is een turfje!
<b>Jump Squats</b> Ga tegen over elkaar staan en houd elkaars handen vast. Zak naar de squat positie en spring tegelijk explosief omhoog. 10 x	1 jump = 1 pnt	
<b>Zij buikspieren</b> Ga rechtop op de knieën zitten met de ruggen naar elkaar gericht. De voeten liggen naast elkaar. Geef elkaar een high five door naar dezelfde kant te draaien. Daarna de andere kant. 10 x	Li-re = 1 pnt	
<b>Push-up</b> Armen langs je lijf. Houd de plank. Om de beurt 1x. Tot de 10. Mag evt. op een verhoogd vlak.	1x = 1 pnt	
<b>Estafette Sprintje</b> Leg twee pionnen 10 meter uit elkaar. De een begint, sprint naar de pion, tikt de grond, sprint terug en tikt je maatje aan. Dan loopt de ander. 10 x	Elk sprintje = 1 pnt	
<b>Sit-up</b> Ga tegen over elkaar zitten en haak de voeten in elkaar, knieën opgetrokken en ga liggen op de grond. Tik met je handen boven je hoofd de grond en als je opkomt geef je een bal aan elkaar door. Allebei weer naar achter zakken, grond boven je hoofd aantikken en weer opkomen. 10 x	1x = 1 pnt	
<b>Mountain Climbers</b> Vanuit hoge voorligsteun breng je de knieën richting de borst. Om de beurt 10 x.	Li-re = 1 pnt	

*Enjoy every moment!*