

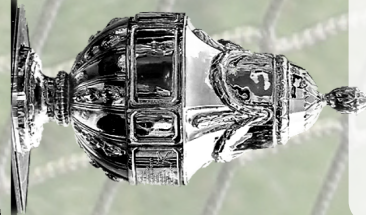


START



# DCV Ganzenbord

62: Kampioeni!




# DCV Ganzenbord

## Wie wordt kampioen?



### DE SPELREGELS:

Gooi met een dobbelsteen. Ga met een pion evenveel vakjes vooruit als het aantal ogen dat je gegooid hebt.

Kom je op een vakje met een bal , voer dan de bijhorende opdracht uit. Om de kampioen te worden, moet je bij de laatste worp het juiste aantal gooien om op nr. 62 te komen. Gooi je teveel, dan tel je vanaf nr. 62 terug.

### DE OPDRACHTEN:

- 5.** 5x de bal hooghouden.
- 9.** Kaats 30x de bal tussen je linker- en rechtervoet.
- 11.** Hinkel 5x op je linker- en 5x op je rechterbeen. Doe dit 3x.
- 15.** Wip de bal op en leg deze 10 sec. stil op je voet.
- 20.** Wip de bal op, stuit deze op je knie en vang de bal.
- 22.** Gooi nog een keer.
- 24.** Laat één tegenspeler 10x de bal opgooien. Kop de bal terug.
- 30.** Maak 10 push-ups.
- 33.** Ga 3 stappen terug.
- 37.** Planken: 30 sec. met je voeten op een bal.
- 39.** Maak 3 verschillende schijnbewegingen.
- 40.** Ga verder naar vak 45.
- 42.** Verzin een 'voetbal' opdracht voor je tegenspeler(s).
- 45.** Maak 15 sit-ups met een bal in je handen.
- 47.** Ga terug naar vak 35.
- 52.** Maak 5 burpees.
- 54.** 30 sec. knieën heffen.
- 60.** Sla 1 beurt over.