

# Heel Heerlen Bewegend Ganzenbord

**START**

5x opdrukken

20 sec. in opdruk houding staan

10 sit-ups

5x springen en de grond aantikken

10 squats/kniebuigingen

**6**

5x zitten op de grond en weer opstaan

**9**

10 Kikker sprongen

20 sec. in superman houding staan op je linkerbeen

15x springen

20 sec. op 1 been staan zowel links als rechts

verzin een oefening voor een ander

20x springen

20 sec. hakken billen op je plaats

**40**

20x spreid en sluit sprongen

verzin een oefening voor een ander

**36**

20 sec. planken

10x opdrukken

verzin een oefening voor een ander

**62**

45 sec. planken

10x opdrukken en 20 Sit-ups

**32**

5x zo hoog mogelijk in de lucht springen

20 sec. in superman houding staan op je rechterbeen

**14**

15 sit-ups

10x opdrukken

20 sec. planken

**59**

30 sec. hinkelen op je linkerbeen

10x spreid en sluit sprongen

30 sec. planken

**58**

20 kikersprongen

10 sec. balanceren op je linker been

**50**

20 sec. balanceren op je rechter been

20 squats/Kniebuigingen

15 kikker-sprongen

15 Squats/Kniebuigingen

10x springen en de grond aantikken

**52**

**18**

20 sec. knie heffen op de plaats

20 sit-ups

30 sec. Planken

15x opdrukken

**22**

20 sec. balanceren op linker been

20 sec. sprinten op de plaats

10x Springen

**27**

**FINISH**

**6**. Gooi nog een keer **9**. Ga 2 plaatsen vooruit **14**. Ga 3 plaatsen terug **18**. Gooi nog een keer **22**. Ga 4 plaatsen vooruit **27**. Sla een beurt over **32**. Ga 2 plaatsen terug **36**. Gooi nog een keer **40**. Ga naar vakje 50, je hoeft de opdracht niet uit te voeren **45**. Ga terug naar 36 en voer de opdracht uit **50**. Ga 3 plaatsen vooruit **52**. Gooi nog een keer **58**. Ga 12 plaatsen terug. **59**. Ga 1 plaats vooruit **62**. Sla 1 beurt over.

**Het spel is afgelopen zodra iemand precies op de Finish uitkomt!**