

Maak een handstand op jouw manier (mag tegen de muur)	Maak Koprollen	Ga de trap op en af
Ga liggen op de grond, spring in de lucht en ga weer liggen	Hinkel een rondje op het parcours*	Doe de Bottleflip
Groep 1-4: push ups op knieën en handen (aantal delen door 5) Groep 5-8: Push ups (aantal delen door 5)	Beeld de volgende sporten uit; schaatsen, voetbal, tennis, schaken, turnen	Ga op een stoel staan en er weer af
Groep 1-4: jumping jacks (aantal delen door 3) Groep 5-8: jumping jacks (aantal delen door 5)	Loop op handen en voeten een rondje op het parcours*	Raak de voordeur en de achterdeur aan
Ren naar je slaapkamer en terug	Ga met je billen en voeten op een badhanddoek zitten en schuif als een rups rond het parcours*	Verzamel uit verschillende kamers een knuffel (één voor één)
Noem balsporten	Kruip een rondje op het parcours*	Doe washandjes/theedoeken om je voeten en schaats rondjes over het parcours*
Groep 1-4: kikkersprongen (aantal delen door 3) Groep 5-8: kikkersprongen (aantal delen door 5)	Ga op je rug liggen, maak een kaars en ga weer liggen	Gooi zo veel mogelijk knuffels in de wasmand: Groep 1-4: 3 meter afstand Groep 5-8: 6 meter afstand
Doe een "basketbal truc" Groep 1-4: rondje om jezelf dribbelen Groep 5-8: dribbel - zitten - staan	Gooi een bolletje sokken tegen het plafond en vang met 2 handen op (groep 1-4) met 1 hand op (groep 5-8)	Groep 1-4: gooi één bolletje sokken tegen het plafond en vang Groep 5-8: gooi twee bolletje sokken tegen het plafond en vang

Beeld de volgende sporten uit; verspringen, sprint, hockey, basketbal, dammen	Leg een pen op je hand, gooi hem op en vang hem. Groep 1-4: 1 pen Groep 5-8: 2 pennen	Noem zaalsporten
Leg een kleine bal op een bord, gooi de bal in de lucht en vang hem weer op.	Doe het liedje "Hoofd, schouders, knie en teen" met gebaren.	Zoek in huis 5 ballen en haal ze op (één voor één)
Raak de voordeur aan en daarna het speelbord	Groep 1-4; noem tikspelletjes Groep 5-8; noem onderdelen van atletiek	Beeld de volgende sporten uit: volleybal, trampoline springen, darten, honkbal, estafette

Deze week gaan we 30 Seconds spelen.

#### **Vorbereiding.**

Print de bladen uit, knip alle kaartjes langs de zwarte lijntjes uit, schud de kaarten en leg ze op een stapel op het speelbord. Zoek evenveel pionnen als spelers en iets om 30 seconden mee bij te houden (kookwekker, stopwatch, zandloper of telefoon).

\*Bedenk van tevoren alvast een rond parcours (van ongeveer 5 meter) in huis of buiten die je kan gebruiken bij sommige opdrachten, bijvoorbeeld rond de eettafel.

De drie lege vakjes kan je eventueel zelf nog iets leuks bedenken.

#### **Het Spel.**

Het spel werkt als volgt; als je aan de beurt bent pak je een kaart van de stapel. Je probeert in 30 seconden de opdracht op het kaartje zo vaak mogelijk uit te voeren; dit is het aantal vakjes dat je pion vooruit mag. Je mag maximaal 5 vakjes per opdracht vooruit.

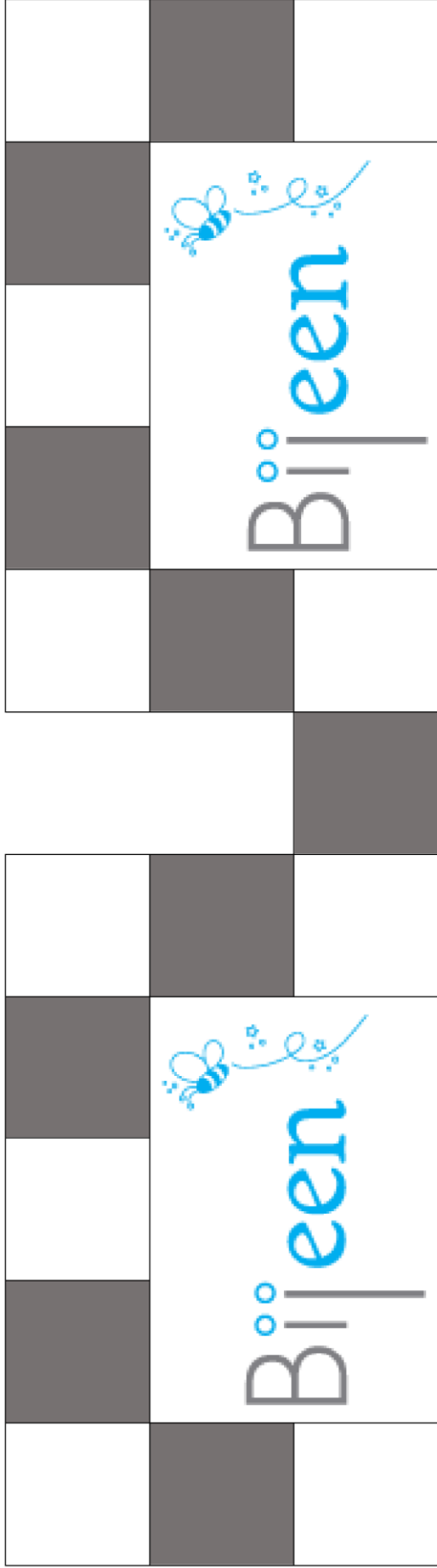
**Voorbeeld 1;** Piet heeft het kaartje *'kruip een rondje om het parcours'* gepakt. Het lukt hem om in 30 seconden 2 keer een rondje te maken op het parcours. Piet mag nu 2 stappen vooruit.

**Voorbeeld 2;** Truus uit groep 6 pakt het kaartje

*'Groep 1-4: jumping jacks (aantal delen door 3) Groep 5-8: jumping jacks (aantal delen door 5)'*

Het lukt haar om in 30 seconden 16 jumping jacks te doen. Ze deelt 16 door 5 en mag dus 3 plaatsen vooruit op het speelbord.

De persoon die het eerst bij finish is wint.



Beweeg  
30seconds

Start

Finish