

# Beweeg Kwartet Bovenbouw

## Spel uitleg:

- Print alle kaarten (op dik papier of plak ze op karton) en knip ze langs de lijnen uit.
- Zorg dat je de volgende spullen hebt: bal, springtouw, pan en iets kleins om mee te gooien, stoel en een ballon. Als je iets niet hebt, mag je zelf iets anders verzinnen.
- Wie kan de meeste kwartetten halen?
- Als het spel begint deel je 10 kaarten uit aan de spelers die meedoen.
- De jongste speler begint.
- Je vraagt aan de tegenspeler: "Heb jij van..... (categorie).....? In plaats van te vragen beeld je uit welke kaart je precies wilt. Bijvoorbeeld wil je van ROLLEN – zwarte ster – ROLLEN VOOROVER, dan maak je een koprol voorover. Als de tegenspeler de kaart heeft moet hij die geven en mag je nog een keer aan iemand iets vragen. Heeft een tegenspeler de gevraagde niet, dan moet je een kaart van de stapel pakken en mag de volgende speler.
- Heb je vier kaarten van dezelfde categorie, dan roep je "KWARTET" en leg je ze open op tafel.
- De speler met aan het einde van het spel de meeste kwartetten wint.

Daagt uit!

Paars		Paars		Paars		Paars	
<b>Rollen</b>		<b>Rollen</b>		<b>Rollen</b>		<b>Rollen</b>	
★	Voorover	☆	Voorover	☆	Voorover	☆	Voorover
☆	Achterover	★	Achterover	☆	Achterover	☆	Achterover
☆	Linksom boomstamrol	☆	Linksom boomstamrol	★	Linksom boomstamrol	☆	Linksom boomstamrol
☆	Rechtsom boomstamrol	☆	Rechtsom boomstamrol	☆	Rechtsom boomstamrol	★	Rechtsom boomstamrol
Blauw		Blauw		Blauw		Blauw	
<b>Springen</b>		<b>Springen</b>		<b>Springen</b>		<b>Springen</b>	
★	Springen naar voren	☆	Springen naar voren	☆	Springen naar voren	☆	Springen naar voren
☆	Springen naar Achteren	★	Springen naar Achteren	☆	Springen naar Achteren	☆	Springen naar Achteren
☆	Springen naar Links	☆	Springen naar Links	★	Springen naar Links	☆	Springen naar Links
☆	Springen naar rechts	☆	Springen naar rechts	☆	Springen naar rechts	★	Springen naar rechts
Zwart		Zwart		Zwart		Zwart	
<b>Hinkelen</b>		<b>Hinkelen</b>		<b>Hinkelen</b>		<b>Hinkelen</b>	
★	Hinkelen op je linkerbeen	☆	Hinkelen op je linkerbeen	☆	Hinkelen op je linkerbeen	☆	Hinkelen op je linkerbeen
☆	Hinkelen op je rechterbeen	★	Hinkelen op je rechterbeen	☆	Hinkelen op je rechterbeen	☆	Hinkelen op je rechterbeen
☆	Hinkelen naar voren	☆	Hinkelen naar voren	★	Hinkelen naar voren	☆	Hinkelen naar voren
☆	Hinkelen naar achter	☆	Hinkelen naar achter	☆	Hinkelen naar achter	★	Hinkelen naar achter

Groen		Groen		Groen		Groen	
<b>Trap lopen</b>		<b>Trap lopen</b>		<b>Trap lopen</b>		<b>Trap lopen</b>	
★	Trap op en af	☆	Trap op en af	☆	Trap op en af	☆	Trap op en af
☆	Trap op en af, 1 trede overslaan	★	Trap op en af, 1 trede overslaan	☆	Trap op en af, 1 trede overslaan	☆	Trap op en af, 1 trede overslaan
☆	Trap op en af, 2 trede overslaan	☆	Trap op en af, 2 trede overslaan	★	Trap op en af, 2 trede overslaan	☆	Trap op en af, 2 trede overslaan
☆	2x trap op en af	☆	2x trap op en af	☆	2x trap op en af	★	2x trap op en af
Geel		Geel		Geel		Geel	
<b>Stuitten</b>		<b>Stuitten</b>		<b>Stuitten</b>		<b>Stuitten</b>	
★	5x stuitten	☆	5x stuitten	☆	5x stuitten	☆	5x stuitten
☆	10x stuitten	★	10x stuitten	☆	10x stuitten	☆	10x stuitten
☆	15x stuitten	☆	15x stuitten	★	15x stuitten	☆	15x stuitten
☆	20x stuitten	☆	20x stuitten	☆	20x stuitten	★	20x stuitten
Oranje		Oranje		Oranje		Oranje	
<b>Touwtje springen</b>		<b>Touwtje springen</b>		<b>Touwtje springen</b>		<b>Touwtje springen</b>	
★	5x springen	☆	5x springen	☆	5x springen	☆	5x springen
☆	10x springen	★	10x springen	☆	10x springen	☆	10x springen
☆	15x springen	☆	15x springen	★	15x springen	☆	15x springen
☆	20x springen	☆	20x springen	☆	20x springen	★	20x springen

Rood		Rood		Rood		Rood	
<b>Stilstaan</b>		<b>Stilstaan</b>		<b>Stilstaan</b>		<b>Stilstaan</b>	
★	5 tellen stilstaan op één been	☆	5 tellen stilstaan op één been	☆	5 tellen stilstaan op één been	☆	5 tellen stilstaan op één been
☆	10 tellen stilstaan op één been	★	10 tellen stilstaan op één been	☆	10 tellen stilstaan op één been	☆	10 tellen stilstaan op één been
☆	15 tellen stilstaan op één been	☆	15 tellen stilstaan op één been	★	15 tellen stilstaan op één been	☆	15 tellen stilstaan op één been
☆	20 tellen stilstaan op één been	☆	20 tellen stilstaan op één been	☆	20 tellen stilstaan op één been	★	20 tellen stilstaan op één been
Wit		Wit		Wit		Wit	
<b>Sprongen</b>		<b>Sprongen</b>		<b>Sprongen</b>		<b>Sprongen</b>	
★	5x spreid-sprongen	☆	5x spreid-sprongen	☆	5x spreid-sprongen	☆	5x spreid-sprongen
☆	5 streksprongen	★	5 streksprongen	☆	5 streksprongen	☆	5 streksprongen
☆	5x zijwaartse sprongen	☆	5x zijwaartse sprongen	★	5x zijwaartse sprongen	☆	5x zijwaartse sprongen
☆	5x kikker-sprongen	☆	5x kikker-sprongen	☆	5x kikker-sprongen	★	5x kikker-sprongen
Grijs		Grijs		Grijs		Grijs	
<b>Mikken</b>		<b>Mikken</b>		<b>Mikken</b>		<b>Mikken</b>	
★	1x raak gooien in een pan	☆	1x raak gooien in een pan	☆	1x raak gooien in een pan	☆	1x raak gooien in een pan
☆	2x raak gooien in een pan	★	2x raak gooien in een pan	☆	2x raak gooien in een pan	☆	2x raak gooien in een pan
☆	4x raak gooien in een pan	☆	4x raak gooien in een pan	★	4x raak gooien in een pan	☆	4x raak gooien in een pan
☆	8x raak gooien in een pan	☆	8x raak gooien in een pan	☆	8x raak gooien in een pan	★	8x raak gooien in een pan

Roze		Roze		Roze		Roze	
<b>Hoog houden</b>		<b>Hoog houden</b>		<b>Hoog houden</b>		<b>Hoog houden</b>	
★	5x bal(lon) hooghouden	☆	5x bal(lon) hooghouden	☆	5x bal(lon) hooghouden	☆	5x bal(lon) hooghouden
☆	10x bal(lon) hooghouden	★	10x bal(lon) hooghouden	☆	10x bal(lon) hooghouden	☆	10x bal(lon) hooghouden
☆	15x bal(lon) hooghouden	☆	15x bal(lon) hooghouden	★	15x bal(lon) hooghouden	☆	15x bal(lon) hooghouden
☆	20x bal(lon) hooghouden	☆	20x bal(lon) hooghouden	☆	20x bal(lon) hooghouden	★	20x bal(lon) hooghouden
Lichtblauw		Lichtblauw		Lichtblauw		Lichtblauw	
<b>Stoel staan</b>		<b>Stoel staan</b>		<b>Stoel staan</b>		<b>Stoel staan</b>	
★	1x op een stoel staan	☆	1x op een stoel staan	☆	1x op een stoel staan	☆	1x op een stoel staan
☆	2x op een stoel staan	★	2x op een stoel staan	☆	2x op een stoel staan	☆	2x op een stoel staan
☆	3x op een stoel staan	☆	3x op een stoel staan	★	3x op een stoel staan	☆	3x op een stoel staan
☆	4x op een stoel staan	☆	4x op een stoel staan	☆	4x op een stoel staan	★	4x op een stoel staan
Lichtgroen		Lichtgroen		Lichtgroen		Lichtgroen	
<b>Trap springen</b>		<b>Trap springen</b>		<b>Trap springen</b>		<b>Trap springen</b>	
★	Springen van eerste trede	☆	Springen van eerste trede	☆	Springen van eerste trede	☆	Springen van eerste trede
☆	Springen van tweede trede	★	Springen van tweede trede	☆	Springen van tweede trede	☆	Springen van tweede trede
☆	Springen van derde trede	☆	Springen van derde trede	★	Springen van derde trede	☆	Springen van derde trede
☆	Springen van vierde trede	☆	Springen van vierde trede	☆	Springen van vierde trede	★	Springen van vierde trede

Bruin		Bruin		Bruin		Bruin	
<b>Gooien en vangen</b>		<b>Gooien en vangen</b>		<b>Gooien en vangen</b>		<b>Gooien en vangen</b>	
★	Gooi de bal 2x tegen de muur en vang	☆	Gooi de bal 2x tegen de muur en vang	☆	Gooi de bal 2x tegen de muur en vang	☆	Gooi de bal 2x tegen de muur en vang
☆	Gooi de bal 4x tegen de muur en vang	★	Gooi de bal 4x tegen de muur en vang	☆	Gooi de bal 4x tegen de muur en vang	☆	Gooi de bal 4x tegen de muur en vang
☆	Gooi de bal 6x tegen de muur en vang	☆	Gooi de bal 6x tegen de muur en vang	★	Gooi de bal 6x tegen de muur en vang	☆	Gooi de bal 6x tegen de muur en vang
☆	Gooi de bal 8x tegen de muur en vang	☆	Gooi de bal 8x tegen de muur en vang	☆	Gooi de bal 8x tegen de muur en vang	★	Gooi de bal 8x tegen de muur en vang
Lichtbruin		Lichtbruin		Lichtbruin		Lichtbruin	
<b>Water drinken</b>		<b>Water drinken</b>		<b>Water drinken</b>		<b>Water drinken</b>	
★	Drink 1 slok water	☆	Drink 1 slok water	☆	Drink 1 slok water	☆	Drink 1 slok water
☆	Drink 2 slokken water	★	Drink 2 slokken water	☆	Drink 2 slokken water	☆	Drink 2 slokken water
☆	Drink 3 slokken water	☆	Drink 3 slokken water	★	Drink 3 slokken water	☆	Drink 3 slokken water
☆	Drink 4 slokken water	☆	Drink 4 slokken water	☆	Drink 4 slokken water	★	Drink 4 slokken water
Donkerrood		Donkerrood		Donkerrood		Donkerrood	
<b>Rennen</b>		<b>Rennen</b>		<b>Rennen</b>		<b>Rennen</b>	
★	Ren naar de voordeur	☆	Ren naar de voordeur	☆	Ren naar de voordeur	☆	Ren naar de voordeur
☆	Ren naar de achterdeur	★	Ren naar de achterdeur	☆	Ren naar de achterdeur	☆	Ren naar de achterdeur
☆	Ren naar je slaapkamerdeur	☆	Ren naar je slaapkamerdeur	★	Ren naar je slaapkamerdeur	☆	Ren naar je slaapkamerdeur
☆	Ren naar een boom buiten	☆	Ren naar een boom buiten	☆	Ren naar een boom buiten	★	Ren naar een boom buiten



Bijeen

Stichting openbaar primair  
onderwijs in Hoogeveen

Daagt uit!

