

BEWEGINGSBORDSPEL

Houden jullie van ganzenborden? Onze Geelse sportcollega's hebben een soort ganzenspel gemaakt met bewegingsopdrachten, voor het hele gezin.

Het doel van het spel is om als eerste op het laatste vakje uit te komen. Elke speler mag om beurt met de dobbelsteen gooien en zijn pion zo veel vakjes verplaatsen als hij ogen heeft gegooid.

Wat hebben jullie nodig

- voor elke speler een pion of muntstuk
- een dobbelsteen
- een plastic bal
- een lange sjaal of een touw
- een knuffel
- een borstel
- een tennisbal
- een kussen
- een emmer

De spelregels

- 1) gooi met de dobbelsteen en zet het aantal ogen dat gegooid werd vooruit
- 2) doe bij elk vakje de opdracht zo goed mogelijk
- 3) twee of meerdere spelers mogen op eenzelfde vakje staan
- 4) wie vakjes vooruit of terug moet, moet ook de nieuwe opdracht doen
- 5) de jongste speler mag beginnen
- 6) deelnemen en bewegen zijn belangrijker dan winnen

De borden

bord Ponyrace

bord Raceland

De opdrachten

- 1) Kruip onder een tafel door met een knuffel op de rug. De knuffel mag niet vallen.

- 2) Duw een bal met een borstel vooruit tot aan de overkant en terug.
- 3) Duw een bal met uw hoofd tien meter vooruit.
- 4) Geen opdracht.
- 5) Sla gedurende dertig tellen zo veel en zo hard mogelijk met de vuisten in een kussen.
- 6) Draai de bal tien keer rond uw middel zonder dat hij valt.
- 7) Spring met beide voeten heen en weer over een lange sjaal of touw.
- 8) Kruip op handen en voeten naar de overkant van de tuin/kamer.
- 9) Gooi een tennisbal drie keer in de emmer.
- 10) Laat iemand met zijn benen gespreid staan en trap de bal drie keer door de benen.
- 11) Dribbel met de bal aan de voet naar de overkant van de tuin/kamer en terug.
- 12) Geen opdracht.
- 13) Spring als een kikker naar de overkant en terug.
- 14) Leg de emmer op zijn kant en rol de tennisbal er drie keer in.
- 15) Hink op één been naar de overkant en terug.
- 16) Kruip/sluip over uw buik naar de overkant.
- 17) Geen opdracht.
- 18) Rol de bal vanop afstand tegen de knuffel.
- 19) Wandel in evenwicht vooruit en achteruit over de sjaal.
- 20) Doe konijnensprongen op handen en voeten naar de overkant.
- 21) Geen opdracht.
- 22) Bots vijf keer zo hoog mogelijk met een tennisbal.
- 23) Spring tien keer zo ver u kan met de twee voeten samen.
- 24) Iemand gooit een bal hoog in de lucht, vang hem zonder te botsen.
- 25) Geen opdracht.
- 26) Rol als een boomstam over de vloer.
- 27) Trap een bal drie keer zo hoog mogelijk in de lucht.
- 28) Geen opdracht.

29) Iemand gaat met de benen gespreid staan, sla de bal met uw vuisten drie keer door de benen.

30) Spring op één been heen en weer over de sjaal of het touw.

31) Leg het kussen op uw hoofd en ga vijf keer door uw knieën zonder het kussen te laten vallen.

32) Loop als een struisvogel, dat is met heel grote passen, naar de overkant en terug.

33) Geen opdracht.

34) Iemand maakt met zijn armen een ring. Gooi de bal drie keer in de ring.

35) Doe een voorwaartse rol.

36) Kruiwagentje: iemand neemt uw bovenbenen vast, kruip verder op uw handen.

37) Brugje: maak een brugje op handen en voeten met de buik naar boven gericht. De andere spelers kruipen onder u door.

38) Aankomst.