

## Ganzenbord: Voorbeelden opdrachten:

1. 10 x touwspringen
2. Drink een glas water
3. 10 x pompen
4. Lepel en knikker in de mond
5. Tennisracket: bal 10 x in de lucht
6. 10 seconden planken
7. Ballon zo lang mogelijk in de lucht houden
8. Sla een beurt over
9. Zoek 2 dieren
10. 20 seconden muurzitten (90 graden, rug tegen de muur)
11. 10 sit-ups
12. Hinkelparcours
13. Spurt van A naar B
14. Ga 3 plaatsen terug
15. 3x winnen blad-steen-schaar
16. Eet een stuk fruit
17. Kaartenhuisje van 2 verdiepingen
18. Frisbee naar een doel
19. 5x verspringen uit stand
20. 2 minuten op 1 been staan
21. Je mag nog eens gooien
22. ...

Wees zelf creatief in het verzinnen van je opdrachten. Zie dat het vooral haalbaar is en dat je opdrachten verzint met materialen die je in huis hebt.

Veel plezier en ik ben benieuwd naar jullie ganzenbord!

Meester Thomas