

UITDAGEN



Commando Dobbelfit

- 1 Ga in een kring staan (of zitten).
- 2 De spelleider geeft vier verschillende commando's: (armen)hoog, (armen)laag, klappen en stampen.
- 3 Als de spelleider bij zijn opdracht het woord commando weglaat reageer dan niet op het commando.

Z.O.Z.

Dobbel fit

kennis- en actiespel
dat je fit en vitaal houdt!

- 4 Degene die hierbij in de fout gaat is af.
- 5 Het team van de persoon die als laatste overblijft, krijgt een punt.

UITDAGEN



Koordddansen

- 1 Zet de hak van de ene voet precies naast de teen van de andere voet. En ga zo door.



Z.O.Z.

Dobbel fit

kennis- en actiespel
dat je fit en vitaal houdt!

- 2 Tel hoeveel stappen u kunt zetten in 30 seconden.
- 3 Tel de score van de teamleden bij elkaar op.
- 4 Het team met de meeste stappen ontvangt een punt.

UITDAGEN



Korfdobbelen

- 1 Twee mensen gaan tegenover elkaar staan.
- 2 Pak elkaars handen vast en maak een korf.
- 3 De andere persoon staat 4 meter van het koppel vandaan.
- 4 Gooi de dobbelsteen door de korf en tel hoe vaak dit lukt in 1 minuut.

Z.O.Z.

- 5 Daag één van de andere teams uit je score te verbeteren.
- 6 Het team met de hoogste score ontvangt een punt.



UITDAGEN



Vangbal

- 1 Twee mensen gaan tegenover elkaar staan.
- 2 Strek de armen en pak elkaars handen vast.
- 3 De andere persoon staat 2 meter van het koppel vandaan en gooit de dobbelsteen.
- 4 Het koppel vangt de dobbelsteen op met de armen.

Z.O.Z.

- 5 Herhaal dit 3 keer en tel het aantal ogen dat wordt gegooid bij elkaar op.
- 6 Daag één van de andere teams uit je score te verbeteren.
- 7 Het team met de hoogste score ontvangt een punt.



UITDAGEN



Voetdobbelen

- 1 Ga met het team in een kring staan (of zitten).
- 2 Schop met uw niet voorkeursbeen de dobbelsteen naar een ander teamlid.
- 3 Tel hoe vaak u in 1 minuut de dobbelsteen kunt overspelen.
- 4 Daag één van de andere teams uit uw score te verbeteren.
- 5 Het team met de hoogste score ontvangt een punt.

Dobbel fit

kennis- en actiespel
dat je fit en vitaal houdt!

Dobbel  fit
*kennis- en actiespel
dat je fit en vitaal houdt!*