

# Super-zomer-beweegspel

Met zijn allen een bordspel doen, dat is hartstikke leuk. Tegelijkertijd bewegen is nóg leuker! Op de volgende pagina's zie je een ganzenbordspel. Op elk vakje staat een beweegopdracht. Je kunt het met zijn tweeën spelen, maar ook met meer.

## Wat heb je nodig?

- voor elke speler een pion
- een dobbelsteen
- een bal en springtouw (maar zonder lukt ook)
- een sportmatje of deken om op te liggen

## Tips

- Heb je geen springtouw? Geeft niks, je kunt ook net doen alsof je aan het touwtjespringen bent.
- Bij een sit up of crunch ga je op je rug liggen, met je knieën

omhoog en je voeten plat op de grond. Wijs met je armen tussen je knieën door en til je schouders een beetje van de grond.

- Je kunt dit spel binnen spelen, maar het kan natuurlijk ook in de tuin of in het park!
- Je kunt dit beweegspel ook downloaden op [balansdigitaal.nl](http://balansdigitaal.nl) (zoek op: beweegspel).

Het spel, zonder de beweegopdrachten, is gemaakt door [topwijs.nl](http://topwijs.nl).



lees verder op  
pag. 12-13 -->