 maandag 6 april 

**Week challenge:** Zie het filmpje en de aparte uitleg

* **Beweeguitdaging van deze dag: reactiespelletjes**

**We hebben vandaag 2 reactiespelletjes voor jullie**

**1: commando PAK**

Het spel: je begint met z’n 2en in ligsteunhouding met je gezicht naar de voorwerpen toe.

De spelleider roept een voorwerp en je probeert het te pakken voor de ander het doet.

Wie het eerste ……. voorwerpen heeft wint.

**2: pak de rol**

In het midden staat een wc rol (liefst op een klein tafeltje) de 2 spelers staan met hun rug naar de rol toe.

De spelleider geeft commando’s die de spelers moeten uitvoeren. Voorbeeld: spring draai raak je tenen, schouders, …… aan (korte commando’s. teen, knie, draai, spring)

Bij het commado WC ROL moet je omdraaien en wie de wc rol pakt heeft gewonnen.

Natuurlijk kun je een hoop commando’s verzinnen.

Variaties:

In plaats van ligsteun kun je ook planken

Speel je met iemand die beter is dan kun je die een verzwaring geven. Bv alleen met verkeerde hand pakken

<https://youtu.be/U-TvaKMQ0V4>

“de herriemaker”

<https://youtu.be/gYOI6-HEGFo>

Weten jullie nog meer leuke variaties?

Check het filmpje voor de uitgebreide uitleg!

Heel veel plezier en blijf filmpjes en foto’s sturen!!