

INSTRUCTIE

WORKOUT GAME

SPEL JE NAAM EN DOE JE WORKOUT!

Benodigheden

- › Binnen- of buitenruimte om te kunnen bewegen
- › Individueel en/of per groep
- › Poster of kaart: zie de illustratie aan de achterkant.

Het doel

- › Dit spel bied je een gevarieerde workout, omdat je voornaam en of achternaam jouw workout bepaalt.

Hoe werkt het?

- › Deelnemers krijgen de alfabetkaart (of deze hang je groot duidelijk op) met bijbehorende oefening per letter.
- › Elke letter heeft een oefening in zich en het doel is om 2x je naam en of achternaam volledig af te werken.

Tip! Bij mensen met een korte voornaam kan je ook '3, 4x je volledige naam' aangeven of aangeven dat ze tot x letters moeten doortellen met de eerste letters van de achternaam.

Variaties

- › Gebruik de achternaam, of verzin een langer woord voor elkaar
- › Maak een doos met letters, waar de deelnemers steeds een letter moeten trekken (en weer terugleggen) en laat iedere deelnemer een x aantal letters kiezen per workout. Zo kan je korte en lange varianten maken.
- › Zeg niet dat je deze workout gaat doen, maar vraag aan de deelnemer of een deelnemer uit de groep het eerste woord te noemen die in hen opkomt. Dit woord bepaalt dan de workout.
- › Deze game kan ook worden toegepast aan eind van de training als finisher of bijvoorbeeld met Sinterklaas als cadeau in de schoen.

SPEL JE NAAM

EN DOE DE WORKOUT

A 50 jumping jacks

B 20 crunches

C 30 squats

D 15 push-ups

E 1 minute wall sit

F 10 burpees

G 20 sec. arm circles

H 20 squats

I 30 jumping jacks

J 15 crunches

K 15 push-ups

L 2 minute wall sit

M 10 burpees

N 50 jumping jacks

O 25 burpees

P 15 sec. arm circles

Q 30 crunches

R 15 push-ups

S 30 burpees

T 15 squats

U 30 sec. arm circles

V 3 minute wall sit

W 20 burpees

X 60 jumping jacks

Y 10 crunches

Z 20 push-ups