

Kaartspel

Vorbereiding:

- Zorg voor een matje of speelveld waar je de opdrachten uit kunt voeren
- Regel 1 stok (pakje) kaarten.

Uitleg:

- De figuren van de kaarten bepalen welke opdracht je uit moet voeren.
- Het nummer bepaalt hoe vaak je de oefening achter elkaar uit moet voeren.
- Voor de boer, vrouw en aas gelden aparte oefeningen. Deze oefeningen voer je 20 keer uit.
- Als je de joker trekt, mag je een eigen oefening kiezen uit het rijtje.
- Je ziet bij iedere oefening 3 sterren. De 1 ster opdracht is het makkelijkst (niveau 17-16)
De 2sterren is voor niveau 15-14. De 3 sterren zijn voor niveau 13 of hoger.
- Je mag natuurlijk altijd een opdracht van een andere ster proberen maar dit blijft dan wel de hele oefening gelden!
-

Ruiten	<u>Handstand</u> *= handstand beenwissel **=handstand doorrol ***=handstand spagaat
Harten	<u>Radslag</u> *=radslag vanuit stand **=hupje radslag met afduwen ***=dubbele radslag op 1 hand, met afduwen
Schoppen	<u>Koprol voorover</u> *=koprol streksprong **=koprol - zweefrol ***=koprol handstand koprol
Klaveren	<u>Koprol achterover</u> *=kaarsje (keuze: handen op mat of in je zij) **=koprol achterover ***=koprol achterover met gestrekte armen, eindigen in plank
Boer	Spreid-sluit springen
Vrouw	Plank – hurk – spring
Aas	Hurksprong