

# TURNEN MEMORY SPEL

## **Speluitleg:**

Print de kaartjes en knip ze uit. Heb je geen printer teken dan de kaartjes over op een vel papier. Verder heb je een bal, flesje water en eventueel een springtouw nodig.

## **Voor 2 spelers of meer:**

Leg de kaartjes omgekeerd op tafel en speel met minimaal 2 spelers. Wie 2 dezelfde kaartjes heeft gevonden, moet de opdracht dat op het kaartje staat uitvoeren, Voordat er verder gespeeld mag worden. Veel succes en plezier!

## **Voor minimaal 1 persoon:**

Leg van elke opdracht het kaartje omgekeerd en gehusseld op tafel. Draai er 1 om en doe de opdracht. Ga door tot je alle opdrachten hebt gedaan.



15 x buigen strekken arm



Pak met 1 arm je enkel vast en sta 5 sec stil



Probeer met je voeten je hoofd aan te raken. Houd 3 sec vast.



5 x opdrukken



kleuteridee.nl  
15 x jumping-jack



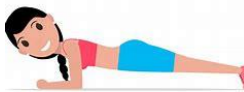
10 x touwspringen of springen op de plaats



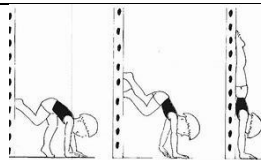
Bruggetje 5 sec



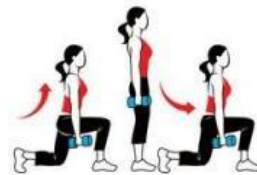
10 sec kaars maken



Planking 10 sec vasthouden



Handstand lopen tegen muur of handstand los.



10 x links en rechts uitstappen naar voren



Maak een spagaat zo ver mogelijk en houdt 3 sec vast



Maak zo ver mogelijk een split en houdt 3 sec vast



5 x achter elkaar sit-up



Knieheffen links en rechts afwisselend 10 x



5 x streksprong op de plaats

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  <p>15 x buigen strekken arm</p>                             |  <p>Pak met 1 arm je enkel vast en sta 5 sec stil</p>    |  <p>Probeer met je voeten je hoofd aan te raken. Houd 3 sec vast.</p> |  <p>5 x opdrukken</p>  |
|  <p>kleuteridee.nl<br/>15 x jumping-jack</p>                |  <p>10 x touwspringen of springen op de plaats</p>      |  <p>Bruggetje 5 sec</p>  |  <p>10 sec kaars maken</p>                                     |
|  <p>VectorStock<br/>Planking 10 sec vasthouden</p>         |  <p>Handstand lopen tegen muur of handstand los.</p>   |  <p>10 x links en rechts uitstappen naar voren</p>                  |  <p>Maak een spagaat zo ver mogelijk en houdt 3 sec vast</p> |
|  <p>Maak zo ver mogelijk een split en houdt 3 sec vast</p> |  <p>elamy stock photo<br/>5 x achter elkaar sit-up</p> |  <p>Knieheffen links en rechts afwisselend 10 x</p>                 |  <p>5 x streksprong op de plaats</p>                         |