

# 30 seconds

## Zaanddörpen editie



Spelregels vanaf 3 jaar.  
Peuter/kleuter met ouder versie.

Voor de jongste spelers kan dit gespeeld worden zonder de 30 seconds kaartjes, maar als een actief ganzenbordspel.

### **Spel voorbereiden:**

- Print de documenten uit, spelregels en speelbord.
- Leg het speelbord midden op tafel.

### **Wat heb je verder nodig:**

- Ballon
- Dobbelsteen
- Pionnen of munten.

### **Aantal spelers:**

Geschikt voor 2 spelers en meer.

### **Doel van het spel:**

Wie het eerst vakje 62 bereikt wint het spel!

### **Spelitleg:**

Wie het hoogst gooit mag beginnen. Je gooit met de dobbelsteen en het aantal ogen wat je gooit zijn de aantal stappen die je met de pion mag verzetten. Daarna mag de volgende speler.

### **Spelregels:**

Kom je op een sportplaatje voer dan de bijbehorende oefening uit, is deze oefening voltooid dan mag je één plaats vooruit.

- Kom je op een bloem dan moeten de andere spelers 1 plaats terug.
- Gooi je een 6, dan mag je nog een keer.
- Wanneer je op een vakje komt waar al een pion van een andere speler staat, dan moet je terug naar je oude plaats.
- Om het spel te winnen, moet bij de laatste worp het juiste aantal ogen gegooid worden zodat je nr. 62 (vak 30 seconds) bereikt. Wanneer er te veel ogen gegooid worden moet er vanaf nr. 62 terug geteld worden, komt daarbij de pion op een vakje waar al een andere speler staat, dan moet nogmaals hetzelfde aantal vakken terug geteld worden.

Wie is als eerste bij de finish?

## Opdrachten sportplaatjes:

|   |   |
|---|---|
|    | De andere spelers gaan allen 1 plaats terug.                                  |
|    | Ga 10 tellen op 1 been staan en doe je ogen dicht, doe dit rechts en links.   |
|    | Ga 30 tellen tegen de muur aan zitten met de benen in 90 graden.              |
|    | Ga op handen en voeten een rondje om de tafel lopen.                          |
|    | Ga met je voeten de ballon 10x hoog houden.                                   |
|    | Doe de ballon tussen de knieën en maak 10 sprongen voorwaarts.                |
|    | Ga met je handen de ballon 10x hoog houden.                                   |
|    | Ga op de grond liggen en ga 5x opstaan, zonder je handen te gebruiken.        |
|  | Ga 10 kikkersprongen maken. (hurk op de grond en spring omhoog)               |
|  | Maak een (omgekeerde) handstand tegen de muur en blijf 5 tellen staan.        |
|  | Ga 5 tellen een zweefstand maken, doe dit rechts en links.                    |
|  | Ga de ballon 5x koppen.   |
|  | Zing het liedje 'Hoofd, schouders, knie en teen,' en doe de bewegingen erbij. |
|  | Maak 10x een jumping-jack (spreid-sluit sprongen)                             |
|  | Spring omhoog en maak een halve draai heen en terug.                          |