







Familie - Yahtzee

OPDRACHTEN BOVENSTE HELFT

		Aantal punten	Opdracht	Aantal
Enen		4 of 5	grond aantikken en streksprong	5x
		2 of 3		7x
		0 of 1		10x
Tweeën		8 of 10	planken (ligsteun op onderarmen)	20 sec
		4 of 6		40 sec
		0 of 2		60 sec
Drieën		12 of 15	op een stoel gaan zitten en weer staan	5x
		6 of 9		10x
		0 of 3		15x
Vieren		16 of 20	opdrukken vanuit ligsteun (eventueel met knieën op de grond)	5x
		8 of 12		7x
		0 of 4		10x
Vijven		20 of 25	burpees (van liggen op de buik naar staan met armen hoog)	5x
		10 of 15		7x
		0 of 5		10x
Zessen		24 of 30	rennen op de plaats	20 sec
		12 of 18		40 sec
		0 of 6		60 sec

EXTRA BONUS: als het puntentotaal 63 of meer is	35 punten gehaald	Laat iemand het volgende doen: Rond de tafel rennen: 1 rondje vooruit, 1 achteruit, 1 vooruit (aanmoedigen mag)
--	-------------------	--

OPDRACHTEN ONDERSTE HELFT

			Opdracht	Aantal
Three of a kind 3 dezelfde	totaal van 5 stenen	met 3 vijven of zessen	Dippen handen achter je op een stoel, benen gestrekt naar voren, door je armen zakken en weer uitduwen.	5x
		met 3 drieën of vieren		7x
		met 3 enen of tweeën		10x
		geen 3 dezelfde		12x
Carré 4 dezelfde	totaal van 5 stenen	met 4 vijven of zessen	Hinkelen op de plaats eerst op links, daarna op rechts	5x
		met 4 drieën of vieren		7x
		met 4 enen of tweeën		10x
		geen 4 dezelfde		12x
Full house 3+2 dezelfde	25 punten	met 3 vijven of zessen	Op je tenen staan, armen hoog, ogen dicht	5 sec
		met 3 drieën of vieren		7 sec
		met 3 enen of tweeën		10 sec
		geen Full house		15 sec
Kleine straat 4 opeenvolgende nummers	30 punten	3 t/m 6	Lunges met 1 been naar voren uitstappen en weer terug eerst links, daarna rechts	3x
		2 t/m 5		4x
		1 t/m 4		5x
		geen kleine straat		6x
Grote straat 5 opeenvolgende nummers	40 punten	2 t/m 6	Jumping Jacks spreid-sluit-sprongen	5x
		1 t/m 5		7x
		geen grote straat		10x
Yahtzee 5 dezelfde	50 punten	met vijven of zessen	Laat iemand het volgende doen: sit-ups (voor niet sporters) of knipmes (voor sporters) (aanmoedigen mag)	5x
		met drieën of vieren		7x
		met enen of tweeën		10x
		geen Yahtzee		geen
Chance vrije keus	totaal van 5 stenen	meer dan 20 punten	Staan op 1 been, op je tenen eerst op links, daarna op rechts	5 sec
		10-20 punten		7 sec
		0-10 punten		10 sec

GEWONNEN?

GEFELICITEERD!

Jij mag bepalen welke filmpjes er
van het spel verstuurd worden.

