

Beweegtip Galgje

Dit spel speel je met 2 of meer spelers.

Stap 1: Bedenk een woord en schrijf het aantal letters in streepjes op een papiertje.

Stap 2: Om de beurt raadt iemand een letter.

→ Zit jou genoemde letter niet in het woord: dan zoek je de letter op in onderstaande lijst en doe je de opdracht die achter de letter staat. De bedenker van het woord tekent een deel van de galg.

Galg compleet? Bedenker van het woord mag jou een laatste opdracht geven.

→ Zit jou genoemde letter in het woord: de bedenker van het woord schrijft de letter op het juiste streepje.

A		Loop op handen en voeten een rondje om de tafel
B		Ga liggen op de grond en probeer op te staan zonder je handen te gebruiken
C		Ren 1x de trap op en af
D		Tel tot 10 terwijl je zittend met je benen trappelt
E		Sta op als een ninja
F		Huppel een rondje door de woonkamer
G		Spring 6x omhoog waarbij je je knieën zo hoog mogelijk probeert op te trekken
H		Sta 10 seconden op 1 been
I		Raak je neus aan met je ogen dicht
J		Spring 10x als een kikker
K		Ren naar de dichtstbijzijnde deur en weer terug. Doe dit 3x.

L		Draai een pirouette
M		10x sit up
N		Hoofd schouders knie en teen, 3x
O		16x spreid sluit sprongen maken
P		10 seconden knieën heffen op je plaats
Q		Kruip 2x onder de tafel door Loop een rondje achterste voren rond de tafel
R		Spring een halve draai
S		Loop een rondje achterste voren rond de tafel
T		Beweeg 30 seconden als een slang over de grond
U		Strek je helemaal uit en loop een rondje door de keuken
V		Probeer deze letter te maken met je lichaam
W		Ga op je knieën zitten en probeer op te staan zonder je handen te gebruiken
X		Hinkel 30 seconden op je linker been
Y		Hinkel 30 seconden op je rechter been
Z		10 seconden hakkenbillen op je plaats