



# PARKOUR

Daag je ouders uit!

## Maandag / Springen

- Leg een voorwerp aan je voeten
- Verdedig dit door met een bezemsteel over de grond te bewegen.
- De andere persoon springt steeds over de stok en probeert het voorwerp te bemachtigen.

## Dinsdag / Evenwicht

- Sta op 1 been tegenover elkaar met een voorwerp in de hand. Hoe dichterbij elkaar, hoe moeilijker.
- Volg steeds het object van je tegenstander.
- Probeer je tegenstrever uit evenwicht te brengen door zelf met je object te bewegen.
- Degene die uit evenwicht is en de grond raakt is verloren.

## Woensdag / Kracht

- Leg 8 voorwerpen op de grond. Dit zijn 'kleine beestjes' waar je niet op mag trappen.
- Ga op je hurk zitten en vouw de handen in elkaar met je 'tegenstander'
- Duw en trek nu zachtjes en probeer zo je tegenstander uit evenwicht te brengen.
- Bedoeling is om het langste overeind te blijven zonder iets aan te raken of te laten omvallen.

## Donderdag / Uithouding

- Wie springt het langste touwtje? Verzin varianten zoals op 1 been bijvoorbeeld.
- Wie kan de meeste burpees uitvoeren (plat op je buik liggen, rechtkomen en springen)?
- Wie kan de meeste toertjes rond het blokje of rond je huis lopen?

## Vrijdag / Parkourfeest