

UITDAGINGEN PAASBAAS



VOLG STEEDS DE GELDENDE CORONAMAATREGELEN.

INDIVIDUELE UITDAGINGEN

DEZE OPDRACHTEN KAN JE ALLEEN UITVOEREN. HET TEAMRESULTAAT IS BEPALEND.

1. LIVE WORKOUT

15 PUNTEN

WAT

VOLG ONZE SPORTA-WORKOUT LIVE VANUIT JE EIGEN KOT. ZORG ERVOOR DAT ER MIN. 3 LEDEN VAN JE CLUB DEELNEMEN. OP ZATERDAG 3 APRIL VAN 10U TOT 10U30 LIVE OP ONZE FACEBOOKPAGINA

BEWIJS

FOTOCOLLAGE: NEEM EEN ACTIEFOTO VAN JE WORKOUT MET OP DE ACHTERGROND ONZE FACEBOOK LIVE. VOEG ALLE FOTO'S VAN JE CLUB SAMEN EN MAAK ER EEN COLLAGE VAN.

2. KM-CHALLENGE

50 PUNTEN

WAT

LOOP OF WANDEL MET VERSCHILLENDE CLUBLEDEN SAMEN 1000KM.

BEWIJS

URL: REGISTREER JE CLUB OP HET PLATFORM VAN BVRC EN DEEL DE URL VAN JE CLUB. LEES DE HANDLEIDING VOOR ALLE INFO.

3. STRAVA-ART

30 PUNTEN

WAT

LOOP, FIETS, WANDEL, SKATE, ... EEN BEPAALD PARCOURS EN SCHRIJF TIJDENS JE WORKOUT MET JE GPS-SIGNAAL JOUW CLUBNAAM OF 'SPORTA' OP DE KAART. STRAVA OF EEN ANDERE GPS-TOOL KAN JE HIERBIJ HELPEN. HIERBIJ EEN ARTIKEL MET ENKELE TIPS.

BEWIJS

URL: BEZORG ONS DE OPENBARE LINK NAAR JE AFGELEGD PARCOURS EN EEN SCREENSHOT VAN JE KAART MET JE CLUBNAAM OF 'SPORTA'.

4. MERCI-CLUBESTAFETTE

20 PUNTEN

WAT

KOOP EEN DOOSJE MERCI-CHOCOLAATJES (250GR - 20 STUKS) EN MAAK EEN SPORTIEVE VERPLAATSING (WANDELLEN/LOPEN/FIETSEN) NAAR EEN CLUBGENOOT THUIS. DAAR AANGEKOMEN, EET JE SAMEN EEN CHOCOLAATJE. NADIEN GEEF JE HET DOOSJE DOOR AAN JE CLUBGENOOT EN VERTREKT HIJ/ZIJ NAAR HET VOLGENDE LID. DE ESTAFETTE BLIJFT GAAN TOT HET LAATSTE CHOCOLAATJE BEZORGD EN OPGEGETEN IS

BEWIJS

FOTOCOLLAGE: MAAK EEN COLLAGE MET 10 FOTO'S VAN ELK MERCI-MOMENTJE AAN DE VOORDEUR.

5. WIFF-WAFF

25 PUNTEN

WAT

5 CLUBLEDEN HOUDEN ELK 1 MINUUT LANG EEN PINGPONGBALLETJE HOOG MET EEN TAFELTENNIS PALLET.

BEWIJS

FILMPJE: BEZORG ONS 1 OF MEERDERE FILMPJES (MAX. 5) VAN 1 MINUUT LANG WAARBIJ DE 5 LEDEN DE OPDRACHT TOT EEN GOED EINDE BRENGEN.



UITDAGINGEN PER 2 OF 3

DEZE OPDRACHTEN MAG JE UITVOEREN MET EEN CLUBGENOOT OF IN JE GEZINSBUBBEL.

6. PALETTEN

25 PUNTEN

WAT

SPEEL EEN BALLETJE 500 KEER HEEN EN WEER MET EEN PALLET ZONDER DAT HET BALLETJE DE GROND RAAKT OF JE CYCLUS ONDERBROKEN WORDT. DOE DIT BV. MET BEACPALLETJES, TENNISRACKET, TAFELTENNISPALLET, ...

BEWIJS

FILMPJE: BEZORG ONS 1 FILMPJE WAARBIJ DE OPDRACHT ZICHTBAAR IS EN WE JULLIE LUIDOP HOREN TELLEN.

7. OUD EN JONG

10 PUNTEN

WAT

TOUWTJE SPRINGEN: SPRING 1 MINUUT LANG ZONDER PAUZE OF HAPERING WAARBIJ DE 2 OUDSTE GEZINSLEDEN HET TOUW RONDRAAIEN EN HET JONGSTE GEZINSLID SPRINGT.

BEWIJS

FILMPJE: BEZORG ONS EEN FILMPJE VAN JULLIE OPDRACHT.

8. BIKE-RUN

20 PUNTEN

WAT

LOOP EN FIETS 20KM LANG MET DRIE LEDEN WAARBIJ 2 LEDEN LOPEN EN 1 IEMAND FIETST. UITERAARD MAG JE ONDERLING WISSELEN TIJDENS DE OPDRACHT.

BEWIJS

URL + FOTO: BEZORG ONS DE OPENBARE LINK NAAR JE AFGELEGDE PARCOURS EN EEN FOTO VAN HET TRIO.

9. GEZINSYOGA

30 PUNTEN

WAT

10 GEZINNEN VOEREN 3 OUDER-KIND YOGA OPDRACHTEN UIT. KIES JE 3 POSITIES UIT [HET LIJSTJE VAN 6](#).

BEWIJS

FOTOCOLLAGE: BEZORG ONS 3 FOTOCOLLAGES, WAARBIJ OP ELKE FOTOCOLLAGE TELKENS 10 GEZINNEN TE ZIEN ZIJN DIE EENZELFDE OUDER-KIND YOGA OPDRACHT DOEN.



10. FOTORUN

25 PUNTEN

WAT

GA MET 3 LOPEN EN TREK ONDERWEG FOTO'S. GA OP ZOEK NAAR EEN KERK, KOE/PAARD, BRUG EN VIJVER. NEEM EEN SELFIE OP ALLE PLEKJES VAN JULLIE 3. ZORG ER VOOR DAT IEDEREEN EN ALLES ZICHTBAAR MEE OP DE FOTO STAAT.

BEWIJS

URL: BEZORG ONS DE LINK NAAR HET GELOPEN PARCOURS + FOTOCOLLAGE VAN HET TRIO MET DE 4 VERSCHILLENDE BEZIENSWAARDIGHEDEN.



UITDAGINGEN IN GROEP

OPDRACHTEN IN GROEP. GROEPSGROOTTE BEPAALD DOOR DE GELDENDE CORONA-MAATREGELEN

 11. ZOOMDANS

30 PUNTEN

WAT

KETTINGDANS VIA ZOOM OF EEN ANDERE ONLINE VERGADERTOOL MET MINSTENS 10 PERSONEN, BIJ VOORKEUR OP HET TIJDSTIP VAN DE GEPLANDE TRAINING. KIES EEN LIEDJE (MIN. 2MIN30SEC), 1 PERSOON BEGINT TE DANSEN, DE VOLGENDE PERSOON PIKT IN MET DE LAATSTE BEWEGING VAN DE VORIGE DANSER EN ZO VERDER TOT IEDEREEN GEDANST HEEFT.

BEWIJS

FILMPJE: NEEM DE MEETING OP OF FILM HET EN BEZORG ONS HET FILMPJE.

 12. WORK IT OUT

30 PUNTEN

WAT

PLAN 3X EEN GROEPSWORKOUT OP EEN OPENBARE PLAATS (ZOALS EEN **BEWEEGBANK** OF **FITOMETER**) BESTAANDE UIT 5 OEFENINGEN MET MIN. 3 LEDEN.

BEWIJS

FOTOCOLLAGE OF FILMPJE: BEZORG ONS 3 FOTOCOLLAGES OF 3 FILMPJES VAN DE 5 OEFENINGEN IN DE WORKOUT.

 13. POMPEN

25 PUNTEN

WAT

POMP (IN HANDEN- EN VOETENSTEUN) 400 KEER AANSLUITEND ACHTER ELKAAR. ER MAG UITERAARD GEWISSELD WORDEN, MAAR DE NIEUWE UITVOERDER DIEN DE LAATSTE POMPBEGING VAN DE VOORGAANDE PERSOON MEE UIT TE VOEREN.

BEWIJS

FILMPJE: BEZORG ONS JE FILMPJE VAN DE OPDRACHT



14. TIKTOK DOORGEEF CHALLENGE

40 PUNTEN
(+ 5 PUNTEN)

WAT

MAAK EEN TIKTOK DOORGEEF FILMPJE IN HET THEMA VAN DE SPORT(EN) DIE DE CLUB UITOEFENT MET MINSTENS 10 PERSONEN.

BEKIJK HIER EEN INSPIREREND VOORBEELD.

BEWIJS

URL OF FILMPJE: BEZORG ONS DE URL NAAR HET FILMPJE OF HET FILMPJE ZELF VAN DE OPDRACHT.

BONUS

HET COOLSTE FILMPJE ONTVANGT 5 BONUSPUNTEN VAN DE SPORTA-HAAS!

15. JONGLEREN

15 PUNTEN

WAT

JONGLEER MET 3 BALLEN (2 BALLEN VOOR -12 JARIGEN) SAMEN MET 3 LEDEN TEGELIJKERTIJD GEDURENDE 10 SEC. ZONDER DAT ER EEN BAL VALT.

BEWIJS

FILMPJE: BEZORG ONS JE FILMPJE WAARBIJ DE 3 LEDEN SAMEN IN BEELD ZIJN.

