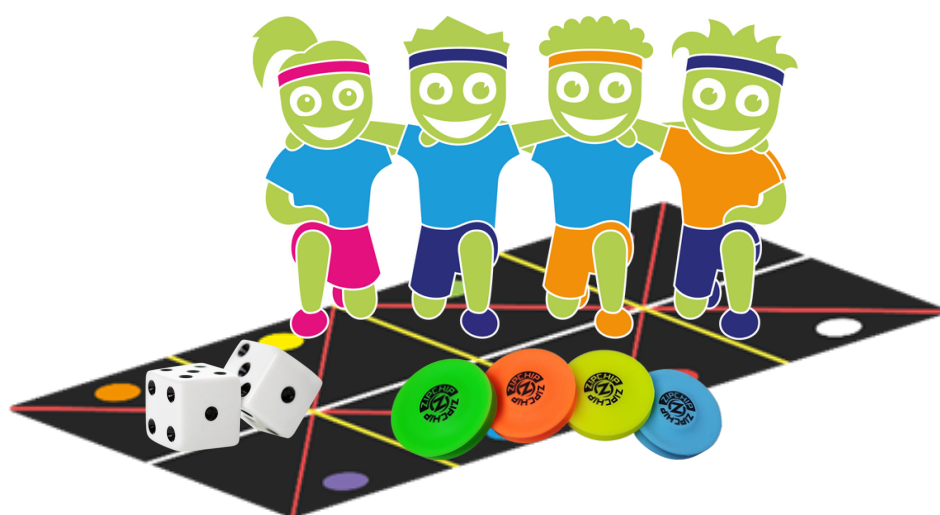




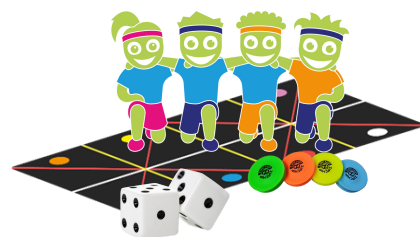
**FIT EN FUN**



[www.corebox-training.be](http://www.corebox-training.be)

+32 474 567 562





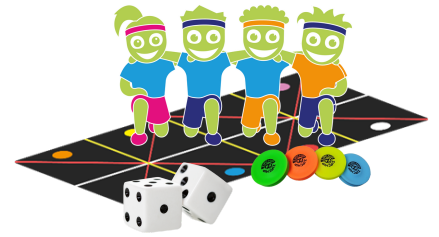
# FIT EN FUN

## **BENODIGDHEDEN**

- COREBOX
- KLEUREN DOBBELSTEEN
- 8-VLAK DOBBELSTEEN
- LINKS - RECHTS DOBBELSTEEN
- HAND- VOET DOBBELSTEEN
- KLEURENSCHIJVEN

[www.corebox-training.be](http://www.corebox-training.be)





# FIT EN FUN

## SPELEN

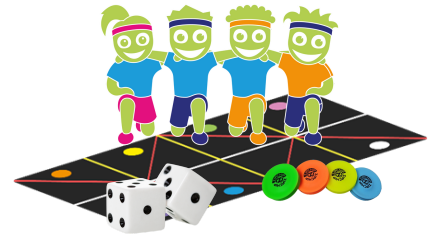
- 1 KWARTETTEN
- 2 3 ( OF 4) OP EEN RIJ
- 3 DOBBELSTEEN TWISTER
- 4 DUEL-TWISTER
- 5 LETS' REACT
- 6 PETANQUE
- 7 GROND DARTS
- 8 SUICIDE
- 9 TIK,TAK,TOE

[www.corebox-training.be](http://www.corebox-training.be)





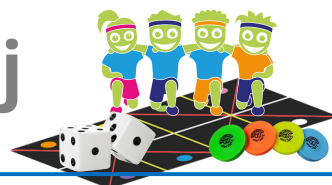
# 1. Kwartetten



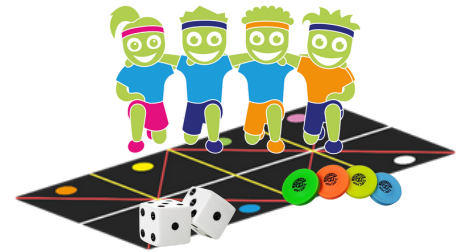
<b>Aantal spelers</b>	Min 2 spelers ( of 2 groepen) - Max 8 spelers ( of 8 groepen)
<b>Benodigdheden</b>	CoreBox mat , dobbelsteen ( kleur en 8-vlak) CoreBox kaarten ( <b>rood, geel, blauw, groen, oranje, paars</b> )
<b>Doel</b>	De speler die het eerst van iedere kleur een kaart heeft wint.
<b>Afspraak</b>	<p>Er kan gekozen worden om de oefeningen uit te voeren volgens fit, fit+ of 30". Dit moet op voorhand afgesproken worden.</p> <p>Als er verschillende leeftijdsgroepen zijn kan er ook afgesproken worden dat er op verschillend niveau( fit of fit+) gespeeld wordt.</p>
<b>Speluitleg</b>	<p>De kaarten liggen op tafel per kleur = rood-geel-groen-blauw-oranje-paars. (6 kleuren pakjes van 8 kaarten)</p> <p>Om mee te mogen doen met het spel moet de speler de 4 oefeningen op de fit-kaart uitvoeren. Dit kan allemaal samen. ( Er is geen CoreBox voor nodig)</p> <p>Er wordt gedobbeld met de 8-vlak dobbelsteen om te weten wie mag beginnen. Speler met het hoogste aantal ogen mag beginnen. Als er 2 spelers hetzelfde hoogste getal hebben dobbelen zij opnieuw. De volgorde is met de wijzers van de klok.</p> <p>Het spel wordt gespeeld met de kleurendobbelsteen. De speler die dobbelt neemt de bovenste kaart van de overeenkomstige kleurenstapel en voert de oefening uit. Als de oefening gelukt is houdt de speler de kaart. Daarna dobbelt de volgende speler.</p> <p>Als een speler dezelfde kleur dobbelt die hij/zij al heeft uitgevoerd moet de speler 1 oefening van de fitkaart uitvoeren. Deze oefening wordt uitgevoerd buiten de CoreBox.</p> <p>De beurt gaat dan naar de volgende speler.</p>



## 2. 3 (of 4) op een rij

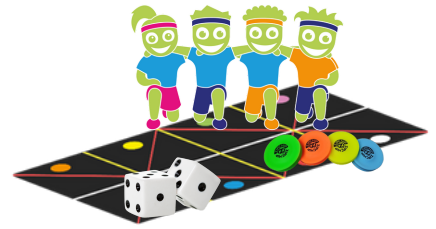


<b>Aantal spelers</b>	Min 2 spelers ( of 2 groepen) Max 8 spelers ( of 8 groepen)
<b>Benodigheden</b>	CoreBox mat , dobbelsteen ( kleur en 8 - vlak) CoreBox kaarten ( <b>rood, geel, blauw, groen, oranje, paars</b> )
<b>Doel</b>	De speler wint als hij/zij het eerst het volgende verzamelt: - of 3 verschillende kleuren met hetzelfde nummer ( vb 3x rood) - of 3 verschillende kaarten die elkaar opvolgen (vb rood 1, groen 2, paars 3 ) Als alle kaarten op zijn en niemand 3 (of 4) kaarten op een rij heeft wint de speler die het meeste <b>2 op een rij</b> heeft.
<b>Afspraak</b>	Je kan 3 of 4 op een rij spelen.  Er kan gekozen worden om de oefeningen uit te voeren volgens het fit, fit+ of 30". Dit moet op voorhand afgesproken worden.  Als er verschillende leeftijdsgroepen zijn kan er ook afgesproken worden dat er op verschillend niveaus ( fit of fit+) gespeeld mag worden.
<b>Speluitleg</b>	De kaarten liggen op tafel per kleur (rood-geel-groen-blauw- oranje- paars: 6 kleuren pakjes van 8 kaarten).  Om mee te mogen doen met het spel moet de speler de 4 oefeningen op de fit-kaart uitvoeren. Dit kan allemaal samen ( Er is geen CoreBox voor nodig)  Er wordt gedobbeld met de 8-vlakken dobbelsteen om te weten wie mag beginnen (= het hoogste ogen) Als er 2 spelers hetzelfde hoogste getal hebben dobbelen zij opnieuw. De volgorde is met de wijzers van de klok.  Het spel wordt gespeeld met de kleurendobbelsteen. De speler die dobbelt neemt de bovenste kaart van de overeenkomstige kleurenstapel en voert de oefening uit. Als de oefening gelukt is houdt de speler de kaart. Daarna dobbelt de volgende speler.  Als een speler dezelfde kleur dobbelt die hij/zij al heeft uitgevoerd moet de speler 1 oefening van de fitkaart uitvoeren. Deze oefening wordt uitgevoerd buiten de CoreBox. De beurt gaat dan naar de volgende speler



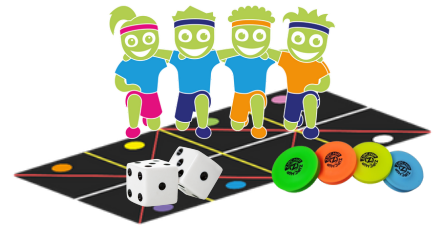
### 3. Dobbelsteen -twister

<b>Aantal spelers</b>	Min 2 spelers
<b>Benodigdheden</b>	CoreBox mat , dobbelsteen hand-voet , 8- vlakken dobbelsteen
<b>Doel</b>	<p><b>1 speler op de mat :</b> Iedere worp dat de speler kan overleven heeft hij een punt. Wie het meeste worpen kan overleven wint.</p> <p><b>2 spelers op de mat:</b> De speler die het langste overblijft wint.</p>
<b>Afspraak</b>	<p>Alleen voeten en handen mogen op de mat. Geen enkel ander lichaamsdeel.</p> <p>1 speler: hij begint op de middelste gele lijn. 2 spelers: De spelers beginnen aan de buitenkant van de mat tegenover elkaar.</p>
<b>Speluitleg</b>	<p>De spelleider gooit met de 8-vlakken dobbelsteen en de hand/voet dobbelsteen.</p> <p>De speler moet op de overeenkomstige kleur staan met het aangeduide lichaamsdeel ( R-hand,L-hand,R-voet, L-voet) .</p> <p>Als de speler een ander lichaamsdeel ( anders dan hand en voet) op de mat zet is de speler 'uit'.</p> <p>Zie afspraak-info.</p>



## 4. Duel -twister

<b>Aantal spelers</b>	Min 2 spelers
<b>Benodigdheden</b>	CoreBox mat
<b>Doel</b>	De speler die het meeste instructies kan overleven wint.
<b>Afspraak</b>	Alleen voeten en handen mogen op de mat. (Geen enkel ander lichaamsdeel .)
<b>Speluitleg</b>	<p>De spelleider mag helemaal zelf bepalen op welke bol met welk lichaamsdeel ( R-hand,L-hand,R-voet, L-voet) zijn tegenstrever op de mat moet staan.</p> <p>Als de speler met een anders lichaamsdeel de mat raakt is de speler uit. Voor iedere instructie die de speler kan uitvoeren krijgt hij/zij een punt.</p> <p>Nadien wordt er gewisseld van functie.</p> <p>De speler die het meeste punten heeft wint.</p>



## 5. Lets' react

<b>Aantal spelers</b>	Min 3 spelers: 2 spelers en 1 spelleider
<b>Benodigheden</b>	CoreBox mat - 8- vlakken dobbelsteen
<b>Doel</b>	Wie het eerste 3 of 5 punten haalt wint. ( 3 of 5 punten : zie afspraak)
<b>Afspraak</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maak afspraken of je speelt tot 3 of 5 punten</li><li>- Maak afspraken of de spelleider het nummer of de kleur afroept. De spelleider kan hiervoor gebruiken:<ul style="list-style-type: none"><li>- 8-kantendobbelsteen</li><li>- hand-voet-dobbelsteen</li></ul></li><li>- Maak afspraken of je met de hand of voet tikt.</li></ul>
<b>Speluitleg</b>	<p>De spelleider dobbelt met de 8-kanten dobbelsteen of roept een kleur af. Dit wordt hardop geroepen.</p> <p>De 2 spelers plaatsen zo snel mogelijk hun voet of hand op het overeenstemmend nummer of de juiste kleur</p> <p>Speler die het eerste 3 of 5 punten heeft wint. Nadien wisselen van functie</p>

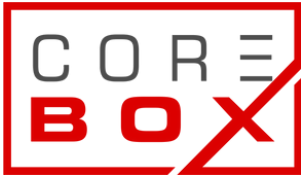




## 6. Petanque



<b>Aantal spelers</b>	Min 2 spelers
<b>Benodigheden</b>	CoreBox mat - kleurenschijven
<b>Doel</b>	De speler die het meeste punten heeft wint
<b>Afspraak</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Er wordt op voorhand afgesproken op welke afstand de spelers van de CoreBox staan</li><li>- Er wordt op voorhand afgesproken hoeveel schijven (4 of 8) iedereen mag gooien.</li><li>- Als er met verschillende leeftijdsgroepen gespeeld wordt kan er afgesproken worden dat sommige spelers iets dichterbij staan.</li></ul>
<b>Speluitleg</b>	<p>Spelers gooien met de kleur schijven naar het overeenkomstig vak. vb groene schijf moet op het groene vak.</p> <p>De speler krijgt 1 punt als de schijf VOLLEDIG in het vak ligt 2 punten als de schijf de overeenkomstige kleurbol raakt (3 punten als de schijf volledig op de kleurbol ligt)</p>



## 7.Grond darts



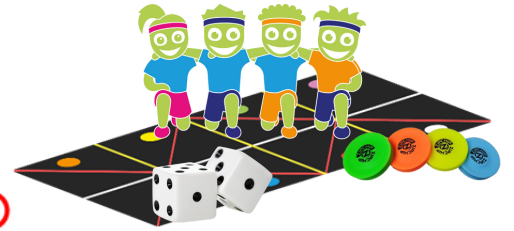
<b>Aantal spelers</b>	Min 2 spelers
<b>Benodigdheden</b>	CoreBox mat - kleurenschijven
<b>Doel</b>	De speler of het duo dat het snelst alle schijven in het juiste vak kan gooien wint. Iedere schijf met op de juiste kleur gegooid worden. Witte schijf in/op het witte vak, roze schijf in/ op het roze vak.....
<b>Afspraak</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Er wordt op voorhand afgesproken op welke afstand de spelers van de CoreBox staan</li><li>- Er wordt op voorhand afgesproken wat 'juist' is<ul style="list-style-type: none"><li>- volledig in het vak of het vak raken</li><li>- volledig op de bol of de bol raken.</li></ul></li></ul> De spelleider zegt duidelijk op voorhand wat correct is!
<b>Speluitleg</b>	<p>Speler of duo moet de witte schijf eerst in het vak 1 gooien (volgens afspraak) gooien.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Als de worp fout is moet de gooier de schijf terug halen en moet er op nieuw gegooid worden. ( Als het 1 speler is gooit hij/ zij opnieuw. Als je met 2 speelt moet de partner gooien.)</li><li>• Als de worp correct is mag er gegooid worden met de roze schijf op vak 2 .</li></ul> <p>De speler of het duo dat het eerst alle schuiven juist heeft gegooid wint.</p>



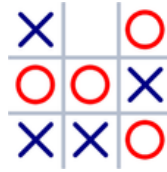
## 8. Suicide



<b>Aantal spelers</b>	1 of meer
<b>Benodigdheden</b>	CoreBox mat - kleurenschijven
<b>Doel</b>	De speler heeft 8 verschillende kleurschijven.
<b>Afspraak</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Er wordt op voorhand afgesproken of dit spel</li><li>- door 1 speler wordt uitgevoerd ( tamelijk fysiek) of door een duo wordt uitgevoerd.</li><li>- of de schijven alleen worden gebracht of ook terug opgehaald.</li></ul>
<b>Speluitleg</b>	<p>De eerste schijf moet naar het eerste vak gebracht worden. Daarna wordt er terug gelopen en wordt de tweede schijf naar het tweede vak gebracht. Er wordt verder gewerkt tot de opdracht is uitgevoerd volgens afspraak.</p> <p>De speler/ team dat het eerste klaar is wint.</p>

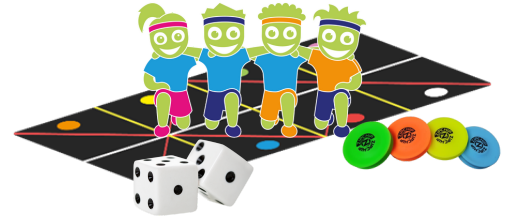


## 9. Tik, tak, toe



<b>Aantal spelers</b>	2 spelers per mat
<b>Benodigdheden</b>	CoreBox mat - 2x 3 kleurenschijven ( 2 verschillende kleuren)
<b>Doel</b>	De speler die het eerst 3 schuiven op een rij heeft wint.
<b>Afspraak</b>	3 op een rij kan verticaal, horizontaal of diagonaal zijn.
<b>Speluitleg</b>	Er wordt gedobbeld om te bepalen wie er mag beginnen. Iedere speler legt om beurt een schijf. Als alle schijven opgebruikt zijn worden de schijven verlegd. Als de schijf los is van de hand moet de schijf blijven liggen.

# 10. Cornhole



<b>Aantal spelers</b>	2 spelers per mat
<b>Benodigheden</b>	CoreBox mat - 2x 4 kleurenschijven ( 2 verschillende kleuren) <b>Ter info: Er wordt gesproken bij de punten van de ruit:</b> <b>Zie tekening onderaan: blauwe ruit</b>
<b>Doel</b>	Wie het eerste 11, 15 of 21 punten haalt wint.
<b>Afspraak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er wordt op voorhand afgesproken op welke afstand er gegooid wordt en hoeveel punten er gehaald moeten worden.</li> <li>• Spreek op voorhand af tot hoeveel punten er gespeeld wordt.</li> </ul>
<b>Speluitleg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers werpen om de beurt een zakje totdat elke speler alle 4 zakjes heeft gegooid.</li> <li>• Een speler werpt van achter de werplijn en mag niet met de voet(en) over de werplijn voordat het zakje is geland. De spelers staan naast elkaar, elk aan één kant van de CoreBox.</li> <li>• Een beurt is als beide spelers al hun 4 zakjes hebben geworpen.</li> <li>• Een speler welke de voorgaande beurt heeft gewonnen, moet de eerste worp van de volgende beurt werpen. Als in een beurt geen van beide spelers heeft gewonnen, zal de speler die het eerst gooide in de vorige beurt ook de eerste worp behouden in de volgende beurt.</li> <li>• Puntentelling bij een beurt <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een schijf dat volledig in de ruit belandt = 3 punten</li> <li>- Een schijf dat niet volledig in de ruit ligt maar de ruit raakt = 1 punt</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Verreken the punten</b>  Als speler 1 4 punten heeft en speler 2 2 punten heeft dan krijgt speler 1 <math>4 - 2 = 2</math> punten en speler 2 geen punt.</p>

