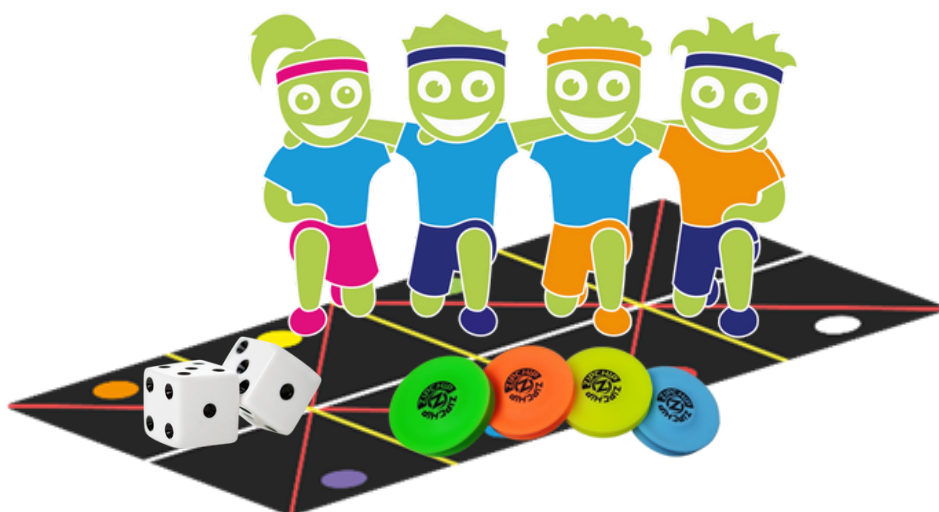




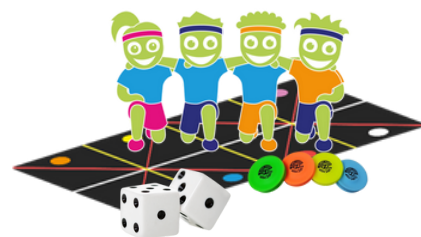
FIT EN FUN



www.corebox-training.be

+32 474 567 562





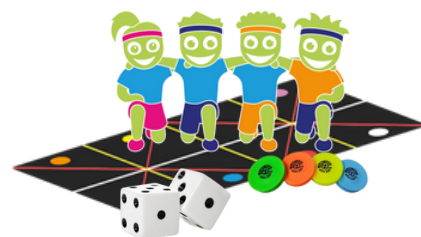
FIT EN FUN

BENODIGDHEDEN

- COREBOX
- KLEUREN DOBBELSTEEN
- 8-VLAKKEN DOBBELSTENEN
- HAND- VOET DOBBELSTEEN
- KLEURENSCHIJVEN

www.corebox-training.be





FIT EN FUN

SPELEN

- 1 KWARTETTEN
- 2 DOBBELSTEEN TWISTER
- 3 DUEL-TWISTER
- 4 LETS' REACT
- 5 GROND DARTS
- 6 KLEURENSPRINT
- 7 3 OP EEN RIJ
- 9 CORNHOLE

www.corebox-training.be

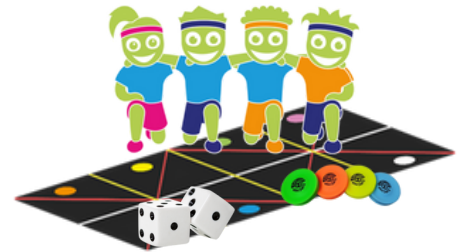




1. Kwartetten



Aantal spelers	Minimum 2 spelers (of 2 groepen) - Max 8 spelers (of 8 groepen)
Benodigheden	CoreBox mat , kleuren dobbelsteen, 8-vlakken dobbelsteen CoreBox kaarten (rood, geel, blauw, groen, oranje, paars)
Doel	De speler die het eerst van iedere kleur een kaart heeft wint.
Afspraak	<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>
Speluitleg	<p>De kaarten liggen op tafel per kleur = rood-geel-groen-blauw-oranje-paars. (6 kleuren pakjes van 8 kaarten)</p> <p>Om aan het spel te mogen deelnemen voert elke speler eerst 4 oefeningen van de fit-kaart uit. Deze oefeningen mogen samen uitgevoerd worden. hiervoor is geen CoreBox mat 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. Dobbelsteen -twister

Aantal spelers	Minimum 2 spelers per CoreBox mat
Benodigheden	CoreBox matten , hand-voet dobbelstenen, 8-vlakken dobbelstenen
Doel	<p>1 speler op de mat : Iedere worp dat de speler kan volhouden levert een punt op. Wie het meeste worpen kan overleven wint.</p> <p>2 spelers op de mat: De speler die het langste overblijft wint.</p>
Afspraak	<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. Er kan een maximum afgesproken worden (vb max 8 rondes)</p>
Speluitleg	<p>De medespeler 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 dan handen en voeten op de mat plaats is hij/zij uit.</p>



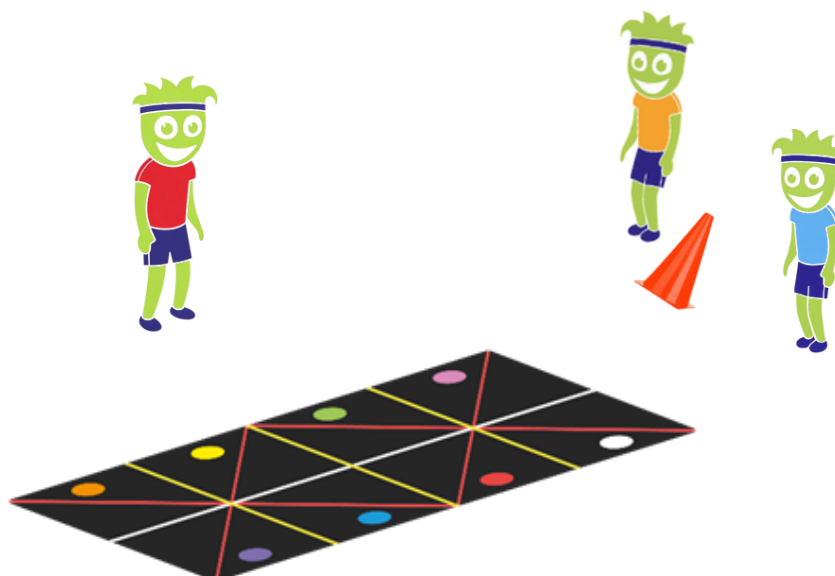
3. Duel -twister

Aantal spelers	Minimum 2 spelers per CoreBox mat
Benodigheden	CoreBox matten
Doel	De speler die het meeste instructies kan overleven wint.
Afspraak	Alleen voeten en handen mogen op de mat. (Geen enkel ander lichaamsdeel .)
Speluitleg	<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 een ander lichaamsdeel dan handen of voeten op de mat plaats is hij/zij uit.</p> <p>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>



4. Let's react

Aantal spelers	Minimum 3 spelers (2 spelers en 1 spelleider) per CoreBox mat
Benodigheden	CoreBox matten - 8- vlakken dobbelsteen
Doel	Wie het eerste 3 of 5 punten haalt wint. (zie afspraak)
Afspraak	<ul style="list-style-type: none">- Maak afspraken of je speelt tot 3 of 5 punten.- Maak afspraken of de spelleider het nummer of de kleur afroept. De spelleider kan hiervoor gebruiken:<ul style="list-style-type: none">- 8-kantendobbelsteen- hand-voet-dobbelsteen- Maak afspraken of je met de hand of voet tikt.
Speluitleg	<p>De spelleider dobbelt met de 8-kanten dobbelsteen of roept een kleur af. De spelleider roept dit hardop.</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>

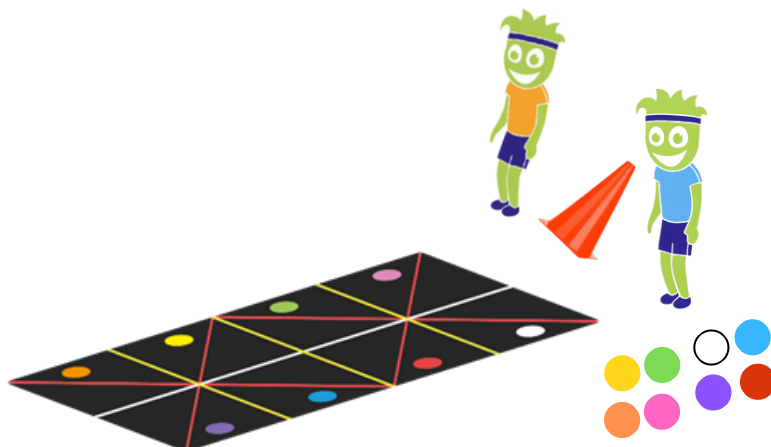




5. Grond darts



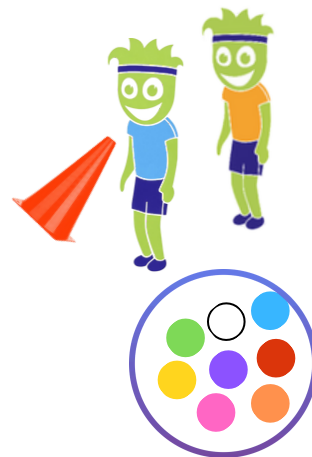
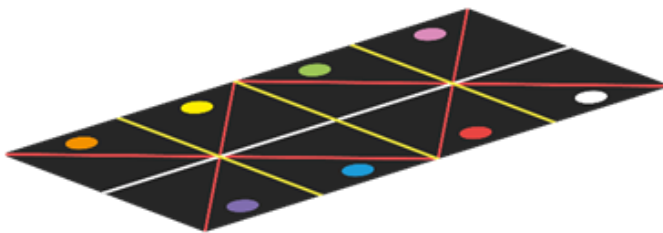
Aantal spelers	Minimum 2 spelers per CoreBox mat
Benodigdheden	1x CoreBox mat - 1 kegel - 1 set kleurschijven
Doel	De speler die het meeste punten heeft wint.
Afspraak	<ul style="list-style-type: none">- Er wordt op voorhand afgesproken op welke afstand de spelers van de CoreBox mat staan.- Er wordt op voorhand afgesproken hoeveel schijven (4 of 8) iedereen mag gooien.- Als er met verschillende leeftijdsgroepen gespeeld wordt kan er afgesproken worden dat sommige spelers iets dichterbij staan.
Speluitleg	<p>Spelers gooien met de kleurschijven naar het overeenkomstig vak. Bijvoorbeeld: groene schijf moet op het groene vak.</p> <p>De speler krijgt</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.)





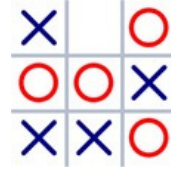
6. Kleurensprint

Aantal spelers	1 of meer
Benodigheden	CoreBox mat - kleurenschijven
Doel	De speler heeft 8 verschillende kleurschijven.
Afspraak	<ul style="list-style-type: none">-Er wordt op voorhand afgesproken of dit spel door 1 speler wordt uitgevoerd (= vrij intensief) of door een duo wordt uitgevoerd.- of de schijven alleen worden gebracht of ook terug opgehaald worden.
Speluitleg	<p>De eerste schijf wordt naar het eerste vak gebracht. 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>

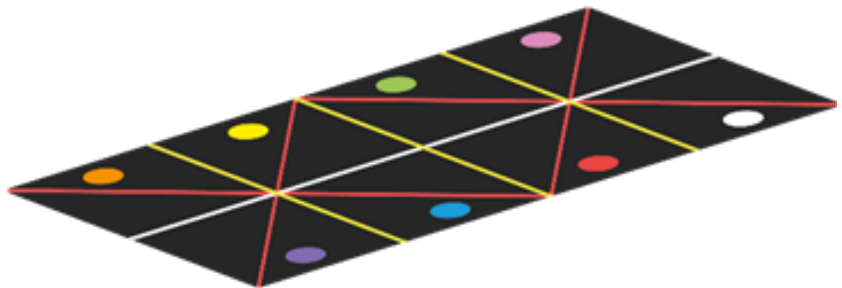
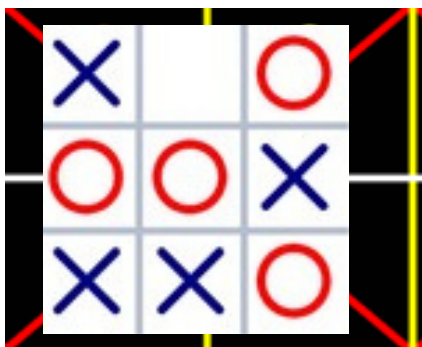




7. 3 op een rij



Aantal spelers	Minimum 2 spelers per CoreBox mat
Benodigheden	1x CoreBox mat - 2x 3 kleurenschijven (2 verschillende kleuren)
Doel	De speler die het eerst 3 schijven op een rij heeft wint.
Afspraak	3 op een rij kan verticaal, horizontaal of diagonaal zijn.
Speluitleg	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. Zodra de schijf los is van de hand, blijft deze liggen.





8. Cornhole



Aantal spelers	Minimum 2 spelers per mat
Benodigdheden	CoreBox mat - 2x 4 pittenzakjes (2 verschillende kleuren) Ter info: Bij de puntentelling wordt uitgegaan van een ruit. (Zie tekening onderaan: blauwe ruit .)
Doel	Wie het eerste 11, 15 of 21 punten haalt wint.
Afspraak	<ul style="list-style-type: none">• Er wordt op voorhand afgesproken op welke afstand er gegooid wordt en hoeveel punten er gehaald moeten worden.• Spreek op voorhand af tot hoeveel punten er gespeeld wordt.
Speluitleg	<p>Spelverloop</p> <ul style="list-style-type: none">• Spelers werpen om de beurt één zakje, tot elke speler 4 zakjes heeft gegooid.• Er wordt geworpen achter de werplijn.• Wanneer beide spelers hun 4 zakjes hebben gegooid, is de beurt afgelopen. <p>Volgorde van werpen</p> <ul style="list-style-type: none">• De speler die de vorige beurt won, begint de volgende beurt.• Eindigt een beurt gelijk, dan start opnieuw de speler die eerst gooide in de vorige beurt. <p>Puntentelling per beurt</p> <p>Zakje volledig in de ruit 3 punten Zakje raakt de ruit, maar ligt er niet volledig in 1 punt</p> <p>→ Na elke beurt worden de punten tegen elkaar afgezet.</p> <p>Voorbeeld: Speler 1 scoort 4 punten – speler 2 scoort 2 punten → Speler 1 krijgt $4 - 2 = 2$ punten, Speler 2 krijgt 0 punten.</p>

