



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

+32 474 567 562



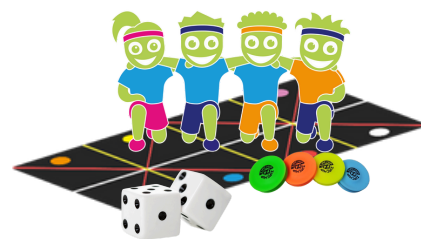


## **SPELEN**

- 1 SHUTTLE RUN
- 2 TWISTER
- 3 GROND DARTS
- 4 TIC -TAC -TOE RUN
- 5 CORNHOLE
- 6 LETS REACT
- 7 3 OP EEN RIJ
- 8 KLEUR BATTLE
- 9 IN BALANCE
- 10 MEMORY

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





## BENODIGDHEDEN

- COREBOX MATTEN
- KLEURSCHIJVEN 5 SETS (1 SET= 8 KLEUREN)
- MARKEERHOEDJES 1 SET (1 SET= 4X KLEUR 1 + 4X KLEUR 2)
- PITTENZAKJES 1 SET (1 SET= 3X KLEUR 1 + 3X KLEUR 2)
- KLEUREN DOBBELSTEEN 2X
- 8-VLAKKEN DOBBELSTEEN 3X
- HAND- VOET- DOBBELSTEEN 1X
- HOEPELS 4X
- KEGELS 8X

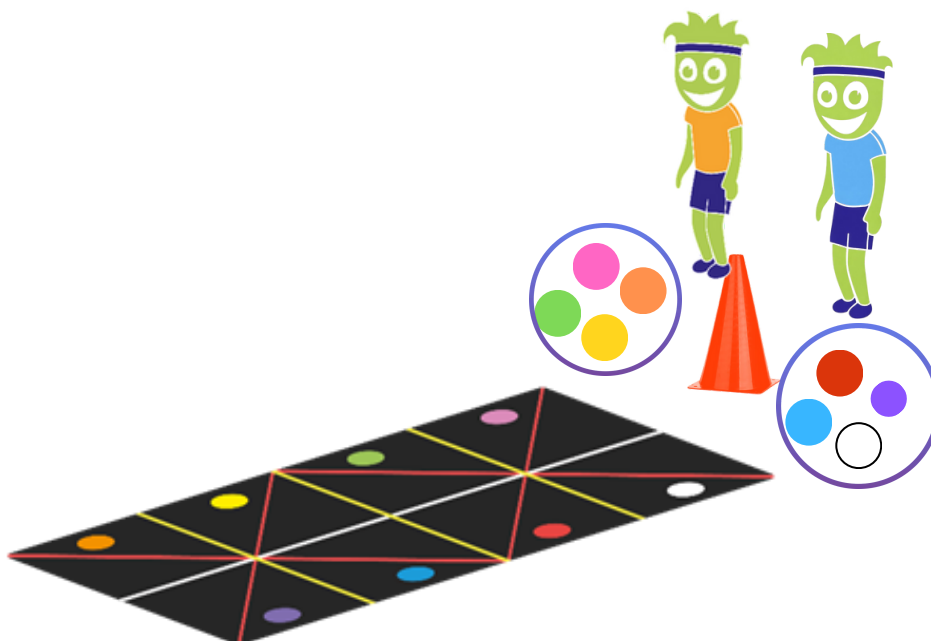
[www.corebox-training.be](http://www.corebox-training.be)





## 1 Shuttle run

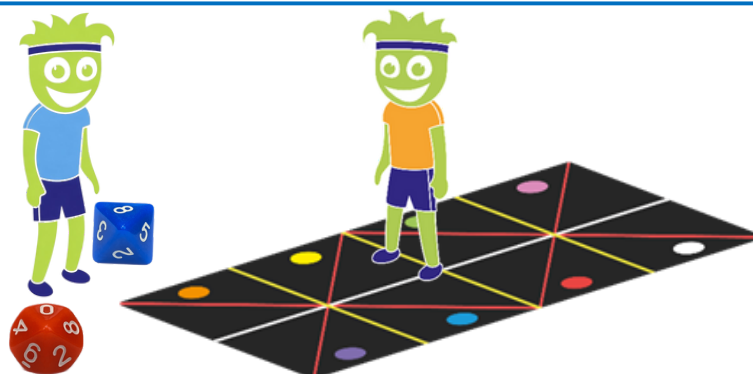
|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Aantal spelers</b> | Minimum 2 spelers per CoreBox mat  |
| <b>Benodigheden</b>   | 1x CoreBox mat - 1 set kleurschijven   |
| <b>Doel</b>           | Leg de schijfjes zo snel mogelijk op de juiste gekleurde bollen aan je eigen zijde én haal ze daarna weer op.<br>Wie als eerste alle schijfjes terug in de hoepel legt en de kegel aantikt wint het spel en krijgt 1 punt. |
| <b>Afspraak</b>       | De kleuren moeten op de bollen liggen  |
| <b>Speluitleg</b>     | De spelers leggen de 4 schijfjes op de bollen aan hun zijde.<br>Dit moet in volgorde gebeuren.<br>Als de 4 schijfjes op de bollen liggen dan moeten ze in volgorde terug opgehaald worden en in de hoepel gelegd worden.   |





## 2 Twister

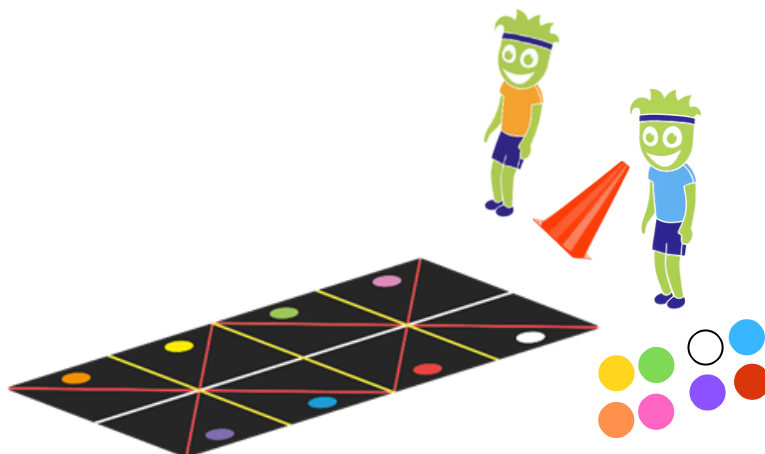
|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Aantal spelers</b> | Minimum 2 spelers per CoreBox mat  |
| <b>Benodigheden</b>   | 1x CoreBox mat , 1x hand-voet-dobbelsteen , 1x 8 - vlakken dobbelsteen   |
| <b>Doel</b>           | <p><b>1 speler op de mat :</b> Iedere worp dat de speler kan volhouden, levert 1 punt op.</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.<br/>Geen enkel ander lichaamsdeel.</p> <p>1 speler: hij begint op de middelste gele lijn.<br/>2 spelers: De spelers beginnen aan de buitenkant van de mat tegenover elkaar. Er kan een maximum afgesproken worden. ( vb max 8 rondes)</p>  |
| <b>Speluitleg</b>     | <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 ( anders dan hand en voet) op de mat zet is de speler 'uit'.<br/>Zie afspraak-info.</p> |





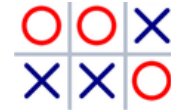
## 3 Gronddarts

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Aantal spelers</b> | Minimum 2 spelers per CoreBox mat  |
| <b>Benodigheden</b>   | 1x CoreBox mat - 1 kegel - 1 set kleurschijven   |
| <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 mat 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 kleurschijven naar het overeenkomstig vak. vb groene schijf moet op het groene vak.</p> <p>De speler krijgt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 punt als de schijf volledig in het vak ligt.</li> <li>• 2 punten als de schijf de overeenkomstige kleurbol raakt.</li> <li>• (3 punten als de schijf volledig op de kleurbol ligt.)</li> </ul> |

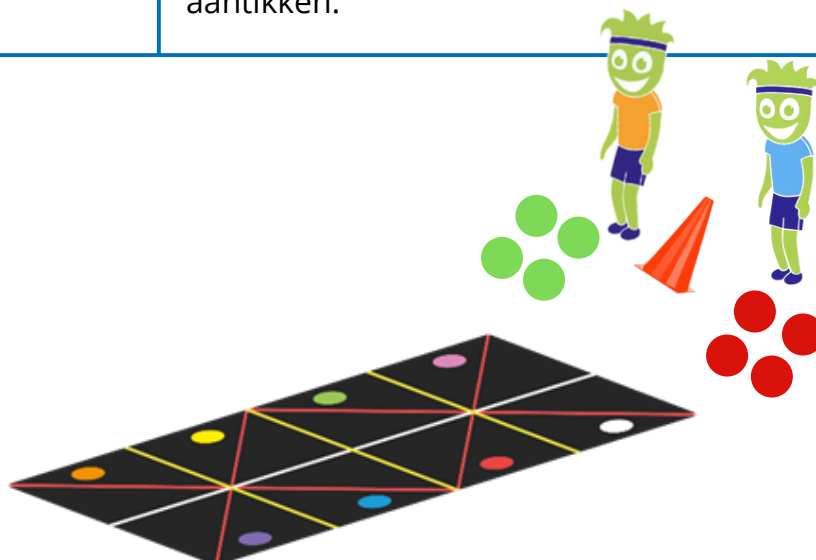




## 4 Tic, tac, toe run

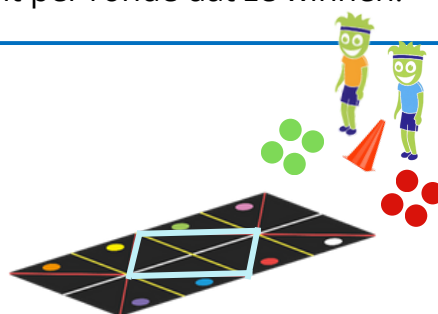


|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Aantal spelers</b> | Minimum 2 spelers per CoreBox mat   |
| <b>Benodigheden</b>   | 1x CoreBox mat - 2 sets markeerhoedjes telkens in verschillende kleuren.  |
| <b>Doel</b>           | De speler die het 3 schijven markeerhoedjes op een rij heeft wint.  |
| <b>Afspraak</b>       | Voor de speler een markeerhoedje mag verplaatsen, moet hij / zij telkens eerst de kegel aanraken.   |
| <b>Speluitleg</b>     | De spelers vertrekken aan de kegel en plaatsen een markeerhoedje op een kleurbol.<br>Daarna lopen ze terug naar de kegel om een nieuwe markeerhoedje te halen en plaatsen die op een andere kleurbol.<br>Wanneer alle markeerhoedjes geplaatst zijn, mogen ze hoedjes verplaatsen — maar na elke actie moeten ze altijd eerst de kegel aantikken. |



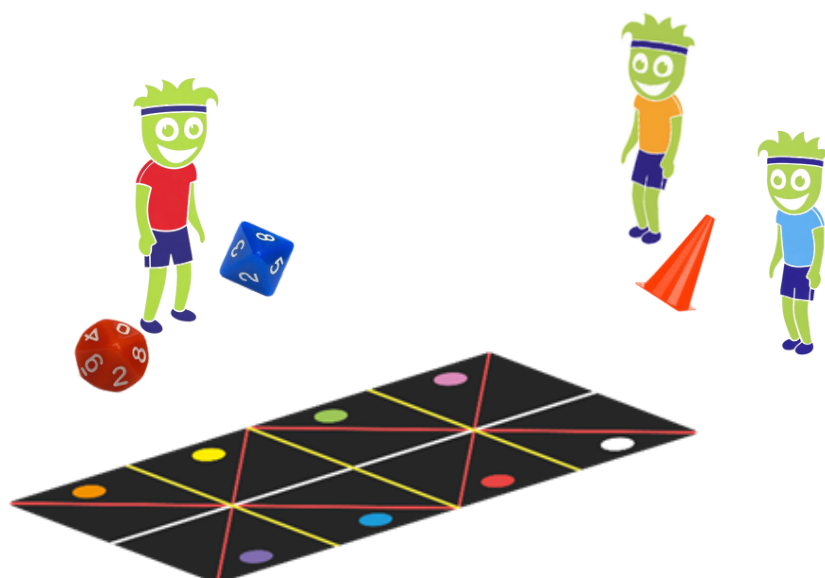
## 5 Cornhole

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Aantal spelers</b> | Minimum 2 spelers per CoreBox mat   |
| <b>Benodigdheden</b>  | 1x CoreBox mat - 2x 3 pittenzakjes (2 verschillende kleuren)<br>Ter info: Bij de puntentelling wordt er gesproken van een ruit:<br>Zie tekening onderaan: blauwe ruit   |
| <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>     | <p><b>Spelverloop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers werpen om de beurt één zakje, tot elke speler 3 zakjes heeft gegooid.</li> <li>• Er wordt geworpen achter de werplijn.</li> <li>• Wanneer beide spelers de 3 zakjes hebben gegooid, is de beurt afgelopen.</li> </ul> <p><b>Volgorde van werpen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De speler die de vorige beurt won, begint de volgende beurt.</li> <li>• Eindigt een beurt gelijk, dan start opnieuw de speler die eerst gooide in de vorige beurt.</li> </ul> <p><b>Puntentelling per beurt</b></p> <p>Zakje volledig in de ruit 3 punten<br/>         Zakje raakt de ruit, maar ligt er niet volledig in = 1 punt.<br/>         → Na elke beurt worden de punten tegen elkaar afgezet.</p> <p>Voorbeeld:<br/>         Speler 1 scoort 4 punten – speler 2 scoort 2 punten →<br/>         Speler 1 krijgt <math>4 - 2 = 2</math> punten,<br/>         Speler 2 krijgt 0 punten.</p> <p>Voor jongere leeftijdsgroepen: Punt per ronde dat ze winnen.</p> |



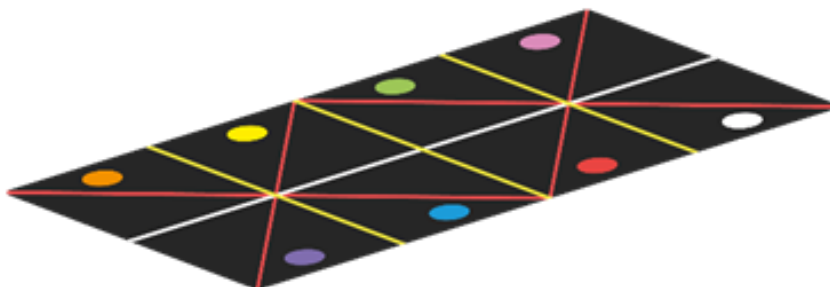
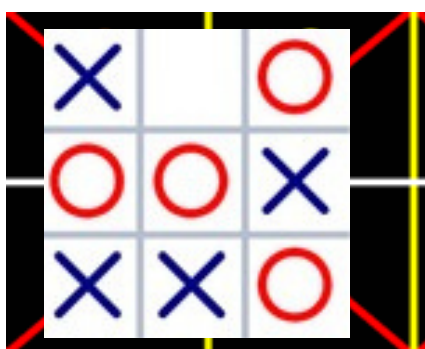
## 6 Let's react

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Aantal spelers</b> | Minimum 3 spelers ( 2 spelers en 1 spelleider) per CoreBox mat   |
| <b>Benodigheden</b>   | 1x 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.<br/>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-vlakken 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.<br/>Nadien wisselen van functie.</p>   |



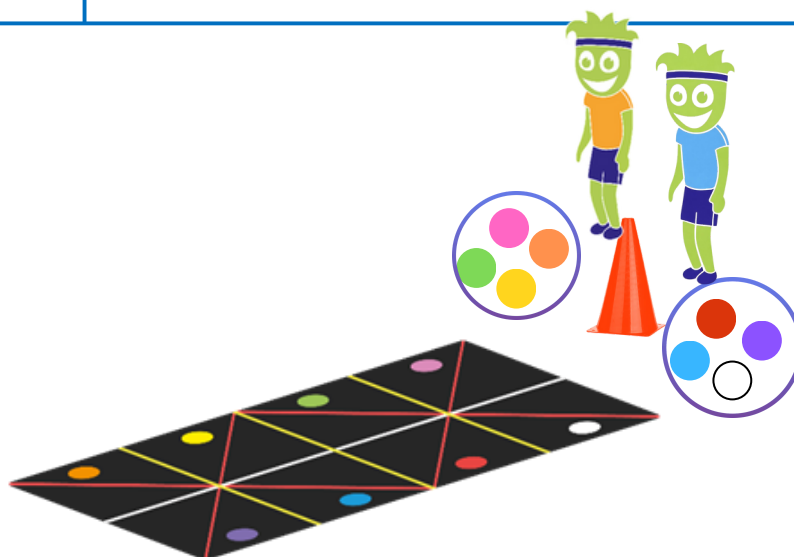
# 7 3 op een rij

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Aantal spelers</b> | Minimum 2 spelers per CoreBox mat  |
| <b>Benodigdheden</b>  | 1x 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.<br>Iedere speler legt om beurt een schijf.<br>Als alle schijven opgebruikt zijn worden de schijven verlegd.<br>Als de schijf los is van de hand moet de schijf blijven liggen. |



## 8 Kleur battle

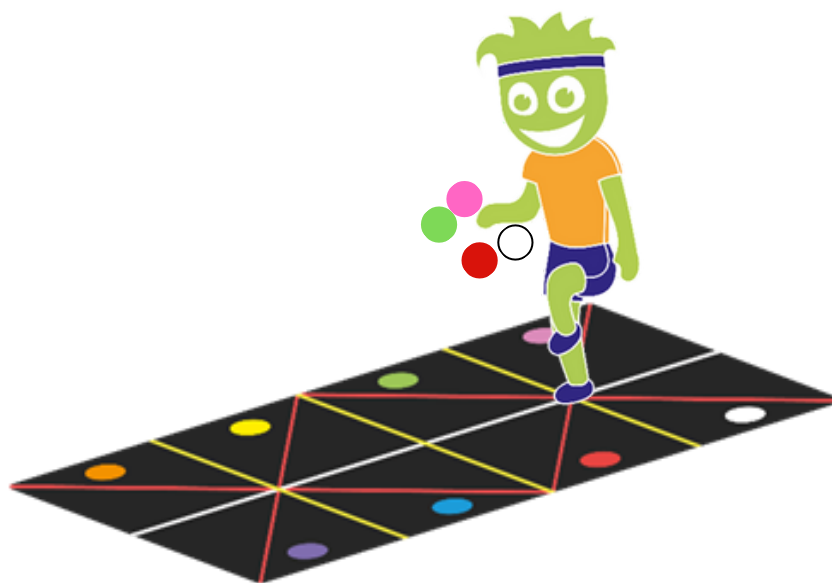
|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Aantal spelers</b> | Minimum 2 spelers per CoreBox mat   |
| <b>Benodigheden</b>   | 1x CoreBox mat - 1 set kleurschijven  |
| <b>Doel</b>           | De speler of het duo dat het snelst alle schijven in het juiste vak kan gooien wint. Iedere schijf moet 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 mat 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> <p>De spelleider zegt duidelijk op voorhand wat correct is!</p>   |
| <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> |





## 9 In Balance

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Aantal spelers</b> | 1 of meer spelers per CoreBox mat  |
| <b>Benodigheden</b>   | 1x CoreBox mat - 4 kleurschijven   |
| <b>Doel</b>           | Probeer zoveel mogelijk punten te scoren met een balanceroefening.   |
| <b>Afspraak</b>       | De speler mag kiezen met welke voet er eerst gewerkt wordt.  |
| <b>Speluitleg</b>     | <p>Balancer op één voet in het midden van het vak. (tussen 1,2,3 en 4)</p> <p>Plaats de 4 schijven op de juiste bollen zonder je vrije voet neer te zetten.</p> <p><b>Elke geplaatste schijf = 1 punt.</b></p> <p>Voet neer = einde van de poging op die voet.</p> <p>Daarna wissel je van voet.</p> |





# 10 Memory

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Aantal spelers</b> | Minimum 2 spelers per CoreBox mat  |
| <b>Benodigheden</b>   | 1x CoreBox mat - verschillende kleurencombinaties  |
| <b>Doel</b>           | Speler krijgt <b>1 minuut</b> (of een andere afgesproken tijd) om <b>zoveel mogelijk kleurencombinaties te voltooien</b> .   |
| <b>Afspraak</b>       | Er wordt op voorhand afgesproken:<br>- welk kleurniveau<br>- Op hoeveel tijd er gewerkt mag worden.  |
| <b>Speluitleg</b>     | Het spel werkt zoals <i>Bop-it</i> , maar dan op de CoreBox-mat.<br>Speler krijgt <b>1 minuut</b> (of een andere afgesproken tijd) om <b>zoveel mogelijk kleurpatronen te voltooien</b> .<br>De medespeler toont per beurt een <b>kleurvolgorde</b> van:<br><b>2 kleuren (niveau 1)</b><br><b>3 kleuren (niveau 2)</b><br><b>4 kleuren (niveau 3)</b><br><b>5 kleuren (niveau 4)</b><br>De speler tikt de bollen in <b>exact dezelfde volgorde</b> , met de hand.<br>Bij een <b>correct patroon</b> volgt onmiddellijk een <b>nieuw patroon</b> .<br>Bij een <b>fout</b> herhaalt de speler hetzelfde patroon tot het lukt.<br><b>Score = aantal juiste patronen binnen de tijd.</b> |

