



We kennen allemaal de pret van het dobbelen om cadeautjes onder tijdsdruk! Helaas kunnen we dit tijdens de aankomende Corona Kerstdagen niet binnenshuis organiseren. "Get Fit with Dione" heeft daarom een leuke variant weten te bedenken, waarbij we toch kunnen dobbelen, in beweging moeten komen en een frisse neus kunnen halen.

Het "Get Fit with Dione Dobbelspel" kan je bijvoorbeeld spelen tussen de diverse gangen van het kerstdiner of op kerstavond. Ben je met meer dan 4 personen? Verdeel iedereen dan in teams van 3 of tot 4 personen, zodat het Coronaproof blijft.

Spelinstructies:

Nadat de teams zijn ingedeeld wordt de route bekend gemaakt en pakt iedereen zijn (rug) tas met cadeautjes en gaan de teams op weg. Iedere 3 tot 4 minuten stoppen de teams op een overzichtelijk plaats op de route en mag iedereen met de dobbelsteen gooien en de opdracht uitvoeren die bij het gegooide aantal ogen hoort. Indien er 2 gegooit wordt zal de bedachte oefening/opdracht worden uitgevoerd door alle teamleden.

Tussenfase

Als de hele route gelopen is kan per team bekeken worden welke cadeaus zijn uitgepakt en veilig gesteld. De kans is groot dat na 1 ronde nog veel cadeaus ingepakt zijn zodat na de laatste gang van het kerstdiner nog een ronde gelopen kan worden? Dat is allemaal zelf te beslissen.

Eindstrijd

Zodra alle cadeautjes zijn uitgepakt en verdeeld over de teams kan je in huis (of buiten) met je team, nog 3 minuten dobbelen om persoonlijk zoveel mogelijk leuke cadeaus binnen te halen.

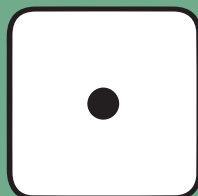
In deze eindstrijd betekenen zowel 1 oog of 6 ogen dat je cadeau bij de ander mag weg kapen en aan je eigen verzameling mag toevoegen.

Wat heb je verder nodig:

- gezellige mensen die wel 2500 stappen kunnen lopen.
- een rugzak voor ieder persoon waarin hij/zij 3 ingepakte cadeautjes heeft.
- de route van ca. 2,5 km die gelopen gaat worden
- een stopwatch om de tijd bij te houden.
- een grote dobbelsteen van foam!
- het overzicht van wat te doen bij het aantal gegooide ogen
- eventueel een zaklamp om in het donker alles goed te kunnen zien.

Dobbelspel

Corona - Kerstversie



Instructiesdobbelsteen:

1. Cadeau stelen

Pak een cadeautje uit de rugzak bij een ander team/-persoon.

2. Neem een momentje

Vertel een droom/doel voor het komend jaar

3. Een active oefening.

Verzin een actieve oefening voor je hele team of groep bijvoorbeeld:

- Tik rennend een volgende lantaarnpaal/boom aan;
- 30 seconden squaten
- 20 x Push- ups enz.enz

3 Ruil cadeautje

Ruil een cadeautje uit een andere rugzak (van het andere team)

5. Een active oefening.

Verzin een actieve oefening voor je hele team of groep bijvoorbeeld:

- Tik rennend een volgende lantaarnpaal/boom aan;
- 30 seconden squaten
- 20 x Push- ups enz.enz

6. Cadeau uitpakken

Je kan een cadeautje uitpakken en hiermee dus veilig stellen voor de eindstrijd.