

Het grote CRAZY 100 sportspel

YouTube: <https://youtu.be/BOs72DTUZFw>

Kruis af welk spel je hebt gedaan. Vraag van tevoren wel toestemming aan je ouder/verzorger.

1	Spring 10x zo hoog als je kunt	26	Blaas een ballon op tot hij knapt
2	Blijf zo lang mogelijk op 1 been staan	27	Ga zo lang mogelijk planken (steunen op ellebogen en tenen)
3	Doe het dansje hoofd, schouder, knie en teen	28	Houd 10 x een bal/sokkenballon hoog
4	Maak een hinkelbaan en hinkel deze af	29	Huppel een rondje door de tuin
5	Gooi 10 x een bal onder je been door met een stuit tegen de muur en vang de bal	30	Gooi vanaf de andere kant van de straat op op de stoeprand en vang de bal weer
6	Maak een toren die hoger is dan jezelf	31	Spel je naam en ren steeds naar een voorwerp dat met die letter begint
7	Gooi de bal 15 keer in de lucht, draai een rondje en vang de bal weer. Makkelijker is met een stuit	32	Vouw een vliegtuigje en gooi deze zo ver mogelijk weg
8	Maak 30 kikkersprongen	33	Kruip onder 5 verschillende dingen door
9	Maak een mummie van iemand met een wc-rol	34	Maak 8 x een handstand/kopstand
10	Zoek een levend beestje en zet deze op een veilige plek	35	Zet meerder lege flessen neer en probeer deze omver te bowlen van 5 meter afstand
11	Klim in een boom	36	Lak je eigen nagels of van een ander
12	Gooi 7x een steentje in een bakje vanaf 2 meter afstand	37	Trek je leukste verkleedkleden aan
13	Spring 15 x met 2 benen zo ver als je kan. Kun jij je eigen record verbeteren?	38	Draai 10 rondjes om een bal probeer hem hierna weg te schoppen.
14	Schrijf het alfabet achterstevoren op	39	Maak 5 radslagen
15	Verzamel zoveel mogelijk groene spullen	40	Versier je fiets en ga een rondje fietsen
16	Strek je armen voor je uit. Hoe lang kun je dit volhouden?	41	Maak je eigen dribbelparcours leg dit parcours 3 keer af
17	Kruip onder 5 verschillende dingen door	42	Maak 9 koprollen
18	Loop als een kreeft een rondje door de woonkamer en keuken	43	Probeer zo hoog mogelijk te springen
19	Glijd ergens vanaf	44	Maak een menselijke piramide
20	Ga minimaal 10 seconden ergens aan hangen	45	Nummer elk blaadje van een wc-rol
21	Pak 2 voorwerpen waar je op kunt staan en speel de vloer is lava naar de andere kant van de tuin	46	Zoek minimaal 10 stokjes en maak hier een mooi nestje van
22	Zoek iets dat afval is en gooi het weg	47	Spring over 5 verschillende onderdelen heen
23	Maak een zandkasteeltje	48	Maak een zo lang mogelijke trein van knuffels
24	Spring 10 keer omhoog en raak in de lucht je voeten aan	49	Zoek iets wat drijft en laat het varen op water in de gootsteen of emmer
25	Gooi 3 keer met een bal tegen een boom en vang deze weer op	50	Bedenk met alle letters van je naam een sportbeweging en voer deze uit

Het grote CRAZY 100 sportspel

51	Gooi de bal 20 keer met een stuit tegen een muur	76	Noem 11 schillende landen
52	Spring over 1 wc rol, dan over 2, dan over 3, enz.	77	Schrijf de naam van de school in het zand
53	Zoek stokken en maak hiermee je eigen naam	78	Maak 24 sit-ups (buikspieren)
54	Loop op handen en voeten door je straat	79	Geef iemand een rug massage
55	Beeld 3 keer een sport uit en laat een ander raden	80	Kleur een tekening in of maak zelf een tekening
56	Balanceer over een laag muurtje of een omgevallen boom	81	Vertel 3 moppen
57	Raak 8 verschillende voorwerpen aan die van hout zijn	82	Maak de Nederlandse vlag van dingen die je ziet
58	Wat is je huisnummer? Hinkel of spring dit aantal op je plaats	83	Laat een potlood op je neus balanceren
59	Dans het liedje Tsjoé Tsjoé Wa (opzoeken op YouTube)	84	Maak 7 verschillende selfies (foto's van jezelf)
60	Ren 10 keer naar een boom en weer terug	85	Ga op de onderste traprede staan, spring er 10 keer af en land steeds op 1 been
61	Doe 11 push ups (armspieren)	86	Tel tot 500
62	Vermenigvuldig je leeftijd met 3 en dit is hoe vaak je moet touwtjespringen	87	Stuit de bal 5 keer door je poortje zonder dat je tussendoor stopt met stuiten
63	Hinkel of spring 20 keer achteruit	88	Spring zoveel mogelijk keer touwtje in 2 minuten
64	Dans een dansje van Just Dance (opzoeken op YouTube)	89	Houd 10 minuten je mond dicht
65	Zoek een laag paaltje om op te staan en probeer 15 seconden op 1 been te staan	90	Maak een klein vierkant van 4 boeken en schuif je 5e boek vanaf 3 meter precies in het vierkant
66	Gooi vanaf 1, 2 en 3 meter een bol sokken in een pan of emmer	91	Steun 10 seconden alleen met je handen op de grond
67	Maak een toren van 3 kussens en blijf er 1 minuut op zitten zonder de grond te raken	92	Iemand roept 10 x een kleur of object en raak dit aan
68	Zoek alle zonnebrillen in het huis bij elkaar en zet ze allemaal tegelijk op op verschillende lichaamsdelen	93	Kijk iemand in de ogen aan, wie als eerste weg kijkt heeft verloren
69	Doe de afwas	94	Maak 20 skisprongen
70	Ga als een stoeltje tegen de muur zitten en probeer dit vol te houden tot je niet meer kan	95	Speel samen met iemand 20 x steen, papier, schaar. Wie wint er?
71	Maak met een groter persoon een vliegtuig (met je buik op de voeten van de ander)	96	Gooi een wc rol in de lucht en vang hem achter je rug op
72	Doe 10 burpees	97	Ren 7 keer heen en weer tussen 2 lantaarnpalen op de stoep
73	Ren 5 keer de trap op en af (trapeuning vasthouden)	98	Schiet 33 keer een bal tegen de muur
74	Pluk minstens 2 handen onkruid uit de tuin of het plantsoen en gooi het in de groenbak	99	Dans op je lievelingsliedje
75	Fotografeer een vlieg	100	Ruim je kamer op