

Koningsspelen challenge

Hallo Jongens en meisjes, vandaag zouden wij de koningsspelen hebben en zoals jullie weten kunnen deze helaas niet doorgaan. Deze dag staat in het teken van sportiviteit en daarom willen wij dit niet zomaar voorbij laten gaan.

Wij hebben voor jullie een koningsspelen challenge bedacht in de vorm van een 10 kamp. Hieronder vind je een score formulier waar jij je scores kunt invullen. Bij ieder onderdeel zit een link met de uitleg. Wil je alle filmpjes achter elkaar bekijken klik dan [hier](#).

Wij zijn erg benieuwd wat jullie scores zijn.

Succes!



Challenges koningsspelen 10-kamp:

Klik achter het nummer op de challenge om de video te bekijken. Je mag elke challenge 3x proberen. Schrijf je beste poging op.



Challenge	Uitleg	Score
1. 100m Sprint	Hoe vaak kun jij de eerste trede van de trap op en af stappen in 30 seconden?	Aantal keer:
2. Speerwerpen	Hoeveel meter kun jij een zelf gevouwen vliegtuig gooien?	Aantal meter:
3. Wall sit	Hoeveel seconden kun jij in de wall sit zitten met je benen in een hoek van 90 graden?	Aantal seconde:
4. Kogelstoten	Hoeveel meter kun jij de wc-rol wegstoten?	Aantal meter:
5. Hordelopen	In hoeveel seconden kan jij 10 hordes nemen?	Aantal seconde:
6. Blik gooien	Hoeveel wc-rollen kun jij met 3 ballen/sokken omgooien?	Aantal worpen:
7. Hoogspringen	Hoe hoog kun jij het plakbandje op de muur plakken?	Aantal cm:
8. Planken	Hoeveel seconden kun jij de plank volhouden?	Aantal seconde:
9. Hink-stap-sprong	Hoeveel meter haal jij met de hink-stap-sprong?	Aantal meter:
10. Sit-ups	Hoeveel sit-ups kun jij in 30 seconden maken?	Aantal sit-ups:

