

## Uitleg Beweegkwartet

### Spelbedoeling:

- Print alle kaartjes uit (op dik papier of plak ze op karton en knip ze uit)
- Wie kan de meeste kwartetten verzamelen?
- Je speelt een potje kwartet zoals je gewend bent.
- Je vraagt aan een tegenspeler: *“Mag ik van jou uit de categorie .....(naam categorie)”*, maar i.p.v. de betreffende kaart te vragen voer je eerst de kaart uit die je wilt hebben. Dus als je de kaart met de *“koprol voorover”* wilt hebben dan maak je eerst een koprol voorover.
- Als de tegenstander de kaart heeft dan krijg jij deze kaart.

PAARS		PAARS		PAARS		PAARS	
<b>ROLLEN</b>		<b>ROLLEN</b>		<b>ROLLEN</b>		<b>ROLLEN</b>	
★	KOPROL VOOROVER	☆	KOPROL VOOROVER	☆	KOPROL VOOROVER	☆	KOPROL VOOROVER
☆	KOPROL ACHTEROVER	★	KOPROL ACHTEROVER	☆	KOPROL ACHTEROVER	☆	KOPROL ACHTEROVER
☆	LENGTEROL OVER JE LINKER ZIJDE	☆	LENGTEROL OVER JE LINKER ZIJDE	★	LENGTEROL OVER JE LINKER ZIJDE	☆	LENGTEROL OVER JE LINKER ZIJDE
☆	LENGTEROL OVER JE RECHTER ZIJDE	☆	LENGTEROL OVER JE RECHTER ZIJDE	☆	LENGTEROL OVER JE RECHTER ZIJDE	★	LENGTEROL OVER JE RECHTER ZIJDE
DONKER BLAUW		DONKER BLAUW		DONKER BLAUW		DONKER BLAUW	
<b>SPRINGEN</b>		<b>SPRINGEN</b>		<b>SPRINGEN</b>		<b>SPRINGEN</b>	
★	SPRING NAAR VOREN	☆	SPRING NAAR VOREN	☆	SPRING NAAR VOREN	☆	SPRING NAAR VOREN
☆	SPRING NAAR ACHTEREN	★	SPRING NAAR ACHTEREN	☆	SPRING NAAR ACHTEREN	☆	SPRING NAAR ACHTEREN
☆	SPRING NAAR LINKS	☆	SPRING NAAR LINKS	★	SPRING NAAR LINKS	☆	SPRING NAAR LINKS
☆	SPRING NAAR RECHTS	☆	SPRING NAAR RECHTS	☆	SPRING NAAR RECHTS	★	SPRING NAAR RECHTS
LICHT BLAUW		LICHT BLAUW		LICHT BLAUW		LICHT BLAUW	
<b>SQUATEN</b>		<b>SQUATEN</b>		<b>SQUATEN</b>		<b>SQUATEN</b>	
★	1X SQUAT	☆	1X SQUAT	☆	1X SQUAT	☆	1X SQUAT
☆	2X SQUAT	★	2X SQUAT	☆	2X SQUAT	☆	2X SQUAT
☆	3X SQUAT	☆	3X SQUAT	★	3X SQUAT	☆	3X SQUAT
☆	4X SQUAT	☆	4X SQUAT	☆	4X SQUAT	★	4X SQUAT

GROEN		GROEN		GROEN		GROEN	
<b>PLANKEN</b>		<b>PLANKEN</b>		<b>PLANKEN</b>		<b>PLANKEN</b>	
★	3 SECONDEN PLANKEN	☆	3 SECONDEN PLANKEN	☆	3 SECONDEN PLANKEN	☆	3 SECONDEN PLANKEN
☆	5 SECONDEN PLANKEN	★	5 SECONDEN PLANKEN	☆	5 SECONDEN PLANKEN	☆	5 SECONDEN PLANKEN
☆	7 SECONDEN PLANKEN	☆	7 SECONDEN PLANKEN	★	7 SECONDEN PLANKEN	☆	7 SECONDEN PLANKEN
☆	10 SECONDEN PLANKEN	☆	10 SECONDEN PLANKEN	☆	10 SECONDEN PLANKEN	★	10 SECONDEN PLANKEN
GEEL		GEEL		GEEL		GEEL	
<b>PUSH UP</b>		<b>PUSH UP</b>		<b>PUSH UP</b>		<b>PUSH UP</b>	
★	1X PUSH UP	☆	1X PUSH UP	☆	1X PUSH UP	☆	1X PUSH UP
☆	3X PUSH UP	★	3X PUSH UP	☆	3X PUSH UP	☆	3X PUSH UP
☆	5X PUSH UP	☆	5X PUSH UP	★	5X PUSH UP	☆	5X PUSH UP
☆	7X PUSH UP	☆	7X PUSH UP	☆	7X PUSH UP	★	7X PUSH UP
LICHT ORANJE		LICHT ORANJE		LICHT ORANJE		LICHT ORANJE	
<b>SIT UP</b>		<b>SIT UP</b>		<b>SIT UP</b>		<b>SIT UP</b>	
★	1X SIT-UP	☆	1X SIT-UP	☆	1X SIT-UP	☆	1X SIT-UP
☆	3X SIT-UP	★	3X SIT-UP	☆	3X SIT-UP	☆	3X SIT-UP
☆	5X SIT-UP	☆	5X SIT-UP	★	5X SIT-UP	☆	5X SIT-UP
☆	7X SIT-UP	☆	7X SIT-UP	☆	7X SIT-UP	★	7X SIT-UP

ROOD		ROOD		ROOD		ROOD	
<b>YOGA</b>		<b>YOGA</b>		<b>YOGA</b>		<b>YOGA</b>	
★	COBRA	☆	COBRA	☆	COBRA	☆	COBRA
☆	COW	★	COW	☆	COW	☆	COW
☆	CRAB POSE	☆	CRAB POSE	★	CRAB POSE	☆	CRAB POSE
☆	DOWNWARD DOG	☆	DOWNWARD DOG	☆	DOWNWARD DOG	★	DOWNWARD DOG
ROZE		ROZE		ROZE		ROZE	
<b>HINKELLEN</b>		<b>HINKELLEN</b>		<b>HINKELLEN</b>		<b>HINKELLEN</b>	
★	HINKELLEN OP JE LINKERBEEN	☆	HINKELLEN OP JE LINKERBEEN	☆	HINKELLEN OP JE LINKERBEEN	☆	HINKELLEN OP JE LINKERBEEN
☆	HINKELLEN OP JE RECHTERBEEN	★	HINKELLEN OP JE RECHTERBEEN	☆	HINKELLEN OP JE RECHTERBEEN	☆	HINKELLEN OP JE RECHTERBEEN
☆	NAAR VOREN HUPPEN 2 BENEN	☆	NAAR VOREN HUPPEN 2 BENEN	★	NAAR VOREN HUPPEN 2 BENEN	☆	NAAR VOREN HUPPEN 2 BENEN
☆	NAAR ACHTEREN HUPPEN 2 BENEN	☆	NAAR ACHTEREN HUPPEN 2 BENEN	☆	NAAR ACHTEREN HUPPEN 2 BENEN	★	NAAR ACHTEREN HUPPEN 2 BENEN
LICHT GROEN		LICHT GROEN		LICHT GROEN		LICHT GROEN	
<b>TRAP LOPEN</b>		<b>TRAP LOPEN</b>		<b>TRAP LOPEN</b>		<b>TRAP LOPEN</b>	
★	1 TREE OMHOOG	☆	1 TREE OMHOOG	☆	1 TREE OMHOOG	☆	1 TREE OMHOOG
☆	3 TREDEN OMHOOG	★	3 TREDEN OMHOOG	☆	3 TREDEN OMHOOG	☆	3 TREDEN OMHOOG
☆	5 TREDEN OMHOOG	☆	5 TREDEN OMHOOG	★	5 TREDEN OMHOOG	☆	5 TREDEN OMHOOG
☆	7 TREDEN OMHOOG	☆	7 TREDEN OMHOOG	☆	7 TREDEN OMHOOG	★	7 TREDEN OMHOOG

WIT		WIT		WIT		WIT	
<b>HOOG HOUDEN</b>		<b>HOOG HOUDEN</b>		<b>HOOG HOUDEN</b>		<b>HOOG HOUDEN</b>	
★	1X WC ROL HOOGHOUDEN	☆	1X WC ROL HOOGHOUDEN	☆	1X WC ROL HOOGHOUDEN	☆	1X WC ROL HOOGHOUDEN
☆	2X WC ROL HOOGHOUDEN	★	2X WC ROL HOOGHOUDEN	☆	2X WC ROL HOOGHOUDEN	☆	2X WC ROL HOOGHOUDEN
☆	3X WC ROL HOOGHOUDEN	☆	3X WC ROL HOOGHOUDEN	★	3X WC ROL HOOGHOUDEN	☆	3X WC ROL HOOGHOUDEN
☆	4X WC ROL HOOGHOUDEN	☆	4X WC ROL HOOGHOUDEN	☆	4X WC ROL HOOGHOUDEN	★	4X WC ROL HOOGHOUDEN
ZWART		ZWART		ZWART		ZWART	
<b>DRIBBEL</b>		<b>DRIBBEL</b>		<b>DRIBBEL</b>		<b>DRIBBEL</b>	
★	1X DRIBBELEN MET DE BAL	☆	1X DRIBBELEN MET DE BAL	☆	1X DRIBBELEN MET DE BAL	☆	1X DRIBBELEN MET DE BAL
☆	2X DRIBBELEN MET DE BAL	★	2X DRIBBELEN MET DE BAL	☆	2X DRIBBELEN MET DE BAL	☆	2X DRIBBELEN MET DE BAL
☆	5X DRIBBELEN MET DE BAL	☆	5X DRIBBELEN MET DE BAL	★	5X DRIBBELEN MET DE BAL	☆	5X DRIBBELEN MET DE BAL
☆	10X DRIBBELEN MET DE BAL	☆	10X DRIBBELEN MET DE BAL	☆	10X DRIBBELEN MET DE BAL	★	10X DRIBBELEN MET DE BAL
GRIJS		GRIJS		GRIJS		GRIJS	
<b>TOUWTJE SPRINGEN</b>		<b>TOUWTJE SPRINGEN</b>		<b>TOUWTJE SPRINGEN</b>		<b>TOUWTJE SPRINGEN</b>	
★	5X TOUWTJE SPRINGEN	☆	5X TOUWTJE SPRINGEN	☆	5X TOUWTJE SPRINGEN	☆	5X TOUWTJE SPRINGEN
☆	10X TOUWTJE SPRINGEN	★	10X TOUWTJE SPRINGEN	☆	10X TOUWTJE SPRINGEN	☆	10X TOUWTJE SPRINGEN
☆	15X TOUWTJE SPRINGEN	☆	15X TOUWTJE SPRINGEN	★	15X TOUWTJE SPRINGEN	☆	15X TOUWTJE SPRINGEN
☆	20X TOUWTJE SPRINGEN	☆	20X TOUWTJE SPRINGEN	☆	20X TOUWTJE SPRINGEN	★	20X TOUWTJE SPRINGEN

DONKER ORANJE		DONKER ORANJE		DONKER ORANJE		DONKER ORANJE	
<b>STIL STAAN</b>		<b>STIL STAAN</b>		<b>STIL STAAN</b>		<b>STIL STAAN</b>	
★	5 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN	☆	5 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN	☆	5 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN	☆	5 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN
☆	10 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN	★	10 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN	☆	10 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN	☆	10 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN
☆	15 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN	☆	15 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN	★	15 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN	☆	15 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN
☆	20 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN	☆	20 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN	☆	20 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN	★	20 SECONDEN STIL STAAN OP 1 BEEN
BRUIN		BRUIN		BRUIN		BRUIN	
<b>SPRONGEN</b>		<b>SPRONGEN</b>		<b>SPRONGEN</b>		<b>SPRONGEN</b>	
★	5X SKISPPRONG	☆	5X SKISPPRONG	☆	5X SKISPPRONG	☆	5X SKISPPRONG
☆	5X WISSELSPRONG	★	5X WISSELSPRONG	☆	5X WISSELSPRONG	☆	5X WISSELSPRONG
☆	5X STREKSPRONG	☆	5X STREKSPRONG	★	5X STREKSPRONG	☆	5X STREKSPRONG
☆	5X SPREIDSPRONG	☆	5X SPREIDSPRONG	☆	5X SPREIDSPRONG	★	5X SPREIDSPRONG
LICHT BRUIN		LICHT BRUIN		LICHT BRUIN		LICHT BRUIN	
<b>MIKKEN</b>		<b>MIKKEN</b>		<b>MIKKEN</b>		<b>MIKKEN</b>	
★	1X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN	☆	1X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN	☆	1X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN	☆	1X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN
☆	3X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN	★	3X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN	☆	3X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN	☆	3X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN
☆	5X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN	☆	5X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN	★	5X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN	☆	5X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN
☆	7X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN	☆	7X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN	☆	7X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN	★	7X PROPJE RAAK GOOIEN IN DE PAN