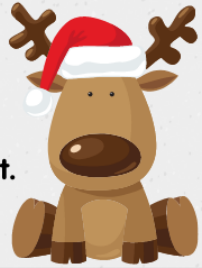


Move or go crazy 88!

Bovenbouw & jongeren editie

- Doe de opdrachten individueel of als team, let op: er zijn wel groepsopdrachten bij.
- Voer zoveel mogelijk opdrachten uit, iedere opdracht is 1 punt waard.
- Zorg voor bewijsmateriaal: welk bewijsmateriaal je nodig hebt, staat achter de opdracht.
- Videobewijsmateriaal per opdracht mag maximaal 10 seconden lang zijn!



1. Bouw een zo hoog mogelijke toren van WC rollen (foto)
2. Ga op de foto met een tuinkabouter (foto)
3. Klim in een boom (foto)
4. Blijf zo lang als je kunt op 1 been staan (foto)
5. Doe een wedstrijdje wie het langst met zijn neus een papertje tegen de muur kan houden (foto)
6. Doe zoveel mogelijk push-ups achter elkaar (video)
7. Wikkel jezelf in wc papier tot je een mummie bent (foto)
8. Maak een gekke fotoserie van je teamleden (foto's)
9. Doe zoveel mogelijk koprollen achter elkaar (video)
10. Doe een regendans (video)
11. Doe een handstand (tegen de muur) (foto)
12. Ga 1 minuut touwtje springen (video)
13. Doe de worm (video)
14. Fiets 5 km (screenshot Strava)
15. Blaas een ballon op totdat hij knapt (video)
16. Knuffel een boom (foto)
17. Help een oud persoon met oversteken (video)
18. Maak een menselijke piramide van 3 verdiepingen (foto)
19. Bouw een kaartenhuis van een pakje speelkaarten (foto)
20. Teken een portret van iedereen uit het team (foto)
21. Maak een eigen Expeditie Robinson proef en speel die tegen elkaar (video)
22. Loop 10 keer de trap op en neer (video)
23. Maak een wheelie met de fiets (video)
24. Ga op de foto met iemand in uniform (foto)
25. Vul 2 flessen met water en houd ze met gestrekte armen zo lang mogelijk vast! (foto)
26. Ga in de muur zit en houd dit zo lang mogelijk vol (foto)
27. Huppel door de straat en zing het liedje 'Zeg Roodkapje waar ga je heen?' (video)
28. Spring 10 keer over een hek heen en weer (video)
29. Speel een potje stoelendans met elkaar (video)
30. Doe een kruiwagenrace tegen elkaar (pak iemand bij de enkels op) (video)
31. Doe een TikTok dansje (video)
32. Ga schommelen en spring er vanaf (video)
33. Doe de split of spagaat, zo ver als je kunt (foto)
34. Spring over een slootje (video)
35. Doe de plank zo lang als je kunt (foto)
36. Speel een potje stoepbanden tegen elkaar (video)
37. Speel een potje badminton (video)

Doe mee en win een
bol.com voucher!

1e prijs: 50 euro
2e prijs: 30 euro
3e prijs: 20 euro





Move or go crazy 88!



- 38. Houdt een voetbal 5 keer achter elkaar hoog (video)
- 39. Doe een (vuilnis)zaklooprace tegen elkaar (video)
- 40. Voer een trucje uit op een step of skateboard (video)
- 41. Voer een koprol met zijn 2en uit waarbij je elkaar enkels vast hebt (video)
- 42. Doe een zwaardgevecht met opgerolde kranten (video)
- 43. Ga in de yogahouding kraanvogel (bakasana) staan (foto)
- 44. Klim bij iemand op de rug en doe een race tegen een ander team (video)
- 45. Ga met minstens 3 personen tegelijkertijd met een groot touw, touwtje springen en zing 'Berend Botje' (video)
- 46. Doe een sprintwedstrijd tegen iemand anders (video)
- 47. Doe een wedstrijd limbodansen met elkaar (video)
- 48. Doe een wedstrijd propjes mikken in een prullenbak terwijl je sit-ups doet (video)
- 49. Juich alsof je het winnende doelpunt hebt gescoord in de Champions league finale (video)
- 50. Speel een potje sjoelen tegen elkaar (foto)
- 51. Trek zoveel mogelijk truien over elkaar aan (foto)
- 52. Maak een zo gek mogelijk kapsel bij jezelf of iemand anders (foto)
- 53. Doe een bottleflip 2 keer achter elkaar (video)
- 54. Wandel 2.5 kilometer (screenshot Strava)
- 55. Maak een mooie trickshot in de basket (video)
- 56. Doe een bruggetje (foto)
- 57. Jongleer met minimaal 3 ballen (video)
- 58. Ga op de foto met iemand met een voetbalshirtje aan (foto)
- 59. Doe je kleding achterstevoren aan en loop, vervolgens achteruit door een winkel (video)
- 60. Laat een bal minstens 3 seconden op je vinger spinnen (video)
- 61. Maak een eigen hinkelparcours en leg deze af (video)
- 62. Speel een potje jeu de boules tegen elkaar (video)
- 63. Ga op de foto met iemand die op je lijkt (foto)
- 64. Doe drie keer een radslag achter elkaar (foto)
- 65. Speel een potje knikkeren tegen elkaar (video)
- 66. Blijf zo lang mogelijk aan iets hangen (video)
- 67. Maak een zo hoog mogelijke toren van suikerklontertjes (foto)
- 68. Dans de kabouterdans op het muziekje (video)
- 69. Draai 10 rondjes om een bal en probeer daarna een penalty te scoren (video)
- 70. Gooi twee ballen tegelijkertijd minimaal 10 keer naar elkaar over (video)
- 71. Speel een potje tafeltennis tot de 21 (video)
- 72. Balanceer 5 seconden met een bal op je voorhoofd (video)
- 73. Doe een 'Hink - stap - sprong' zo ver als je kunt (video)
- 74. Wissel van kleding met een ander geslacht en maak er een foto van (foto)
- 75. Maak een zo lang mogelijk domino parcours van allerlei blokjes en gooi hem om (video)
- 76. Doe een (thee)lepel omgekeerd in je mond, leg er een ei op en leg een parcours af (video)
- 77. Speel een potje twister (video)
- 78. Ga in opdrukstand tegenover elkaar staan, probeer de ander op de grond te krijgen door een hand weg te trekken (video)
- 79. Maak een cool slow motion filmpje (video)
- 80. Sta 10 seconden onder de koude douche (video)
- 81. Blijf in de supermarkt een minuut lang ergens staan als een standbeeld (video)
- 82. Doe een blinddoek voor en maak een tekening (foto)
- 83. Doe een potje armpje drukken (video)
- 84. Zet het liedje: 'hoofd, schouders, knie en teen' op en dans het hele liedje mee (video)
- 85. Ga op je rug liggen en balanceer iemand op je handen en voeten (foto)
- 86. Pak met je hand een voet beet en spring tussen met je andere voet er tussendoor (video)
- 87. Gooi een bal over je hoofd en vang hem achter je rug (video)
- 88. Stuit een bal 3 keer achter elkaar door je benen heen en weer (video)

Hoe kun je winnen?

- Maak een compilatievideo van al het bewijsmateriaal op volgorde van de opdrachten.
- Upload je video via WeTransfer en deel de link voor 08-01-'22 met buurtsport@scala-welzijn.nl
- De deelnemer(s) met de meeste punten wint! Bij gelijk aantal punten wordt gekeken naar de snelste inlevertijd.

