

# Algemene opdrachten

Kijk voor je vertrekt zeker na of je voor de opdrachten niets nodig hebt zoals een pingpong bal of voetbal.

## Registreer je stappen

Stap mee in dit avontuur en registreer je stappen met de 10.000 stappen-app of via [10000stappen.be](http://10000stappen.be) om onze gemeente naar de overwinning te stappen! Doe mee en help ons de top te bereiken!

## Fotowedstrijd

Neem tijdens het wandelen een mooie, leuke of grappige foto en deel ze op sociale media met #wijzijnSGW, tag ons @gemeentesintgilliswaas en maak kans op een spelbord van Maya De Bij!

Check [www.sint-gillis-waas.be/10000stappen](http://www.sint-gillis-waas.be/10000stappen) voor meer info.



## Wandelbingo

Trek eropuit tijdens je wandeling en ontdek alle items op de kaart. Kan jij ze allemaal vinden?

Ga de uitdaging aan en ontdek of je de kaart helemaal kan aanduiden!



# Wandelbingo

<b>Speeltuín</b>	<b>Duif</b>	<b>Fietser</b>	<b>Vlinder</b>
<b>Hond</b>	<b>Jogger</b>	<b>Kat</b>	<b>Fontein</b>
<b>Voetbalveld</b>	<b>Spin</b>	<b>Standbeeld</b>	<b>Bij</b>
<b>Koe</b>	<b>Bord fietsroute</b>	<b>Paard</b>	<b>Picknick tafel</b>
<b>Kerktoren</b>	<b>Hol van een dier</b>	<b>Bankje</b>	<b>Vogelnest</b>



# Opdrachten De Klinge

## Speelterrein Bareel

### Latje trap

Probeer de deklat van de goal te raken door op de bal te trappen.



### Rodeo

Haal je innerlijke cowboy naar boven en probeer zo lang mogelijk op de wipkip te balanceren terwijl iemand anders je uit evenwicht probeert te halen



# Opdrachten De Klinge

## Speelterrein Jan Hendrickxhof

### Mount Everest

Haal de klimmer in je naar boven en steek het toestel over van links naar rechts zonder te grond te raken.



### Dodendraad

#### Ssssst

Probeer door de draad te kruipen, maar let op, als je de draad raakt zal er een bel afgaan.



# Opdrachten De Klinge

## Speelterrein Panorexstraat

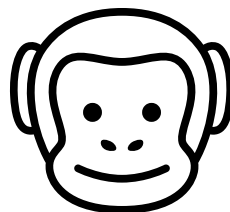
### Tarzan's challenge

Tarzan heeft jou uitgedaagd voor de volgende challenge: gooi de bal in de ring, loop rond de houten constructie en vang de bal terug op.



### Jungle avontuur

Ga de uitdaging aan en trotseer het parcours binnen de minuut! Balanceer over de stenen, klauter over de berg, en slinger aan de monkeybars. Durf jij het aan?



# Opdrachten De Klinge

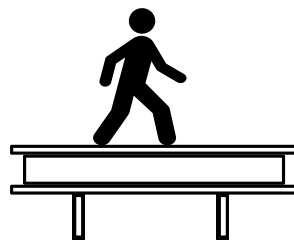
## Sporthal Molenberg

### Evenwichtsparcours

Voltooi het parcours zo snel mogelijk.

Is het te makkelijk? Probeer elkaar te kruisen.

Als je alleen het parcours doet, laat de andere persoon zeggen of je sneller moet gaan, trager moet gaan of helemaal bevroren moet stilstaan.



# Opdrachten De Klinge

## Sporthal Molenberg

Daag iemand uit om op de beweegbank, met een oefening naar keuze zoveel mogelijk herhalingen te doen binnen de 30sec.



### Push: (aan de touwen)

Sta met je voeten tegen de bank en houd het kortste touw vast.

Buig je armen waardoor je zakt en duw je terug naar boven. Let er op dat je ellebogen tegen het lichaam blijven.



### Pull: (aan de touwen)

Trek je zo veel mogelijk op terwijl je enkel met je voeten de grond raakt.



# Opdrachten De Klinge

## Sporthal Molenberg

**Core: (aan de bank met 2 armsteunen)**

Zit op de bank en strek been per been.



**Squat: (aan de bank met 2 armsteunen)**

Squat zo veel mogelijk terwijl je je vasthoudt aan de steunen.



**Balance: (aan de bank met voetsteun)**

Stap zo veel mogelijk op en af de voetsteun binnen de tijd.

