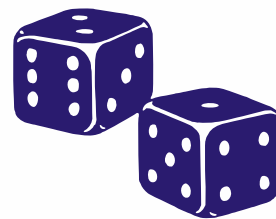





# VOLLEY @ HOME



STENEN	GOOIWAARDE	OPDRACHT	PUNTEN Tel de punten bij elkaar op
	1 of 2 ENEN 3 tot 5 ENEN	10x pompen 10x spelen met 1 arm	
	1 of 2 TWEEËN 3 tot 5 TWEEËN	20x buikspieren 20x onderhands	
	1 of 2 DRIEËN 3 tot 5 DRIEËN	3x onder tafel kruipen 30x bovenhands	
	1 of 2 VIJFEN 3 tot 5 VIJFEN	40 seconden planken 4x smashes tegen de muur	
	1 of 2 VIJVEN 3 tot 5 VIJVEN	50 seconden knieën heffen 15x afwisselend bovenhands en onderhands	
	1 of 2 ZESSEN 3 tot 5 ZESSEN	6 burpees met sprong 6x onderhands en achter de rug vangen	
<b>TOTAAL BOVENSTE HELFT</b>			
<b>BONUS + 35 PUNTEN (score van 63 of hoger)</b>			
<b>EINDSCORE BOVENSTE HELFT</b>			
GOOIWAARDE	MAKKELIJK (A) OF MOEILIK (B)	PUNTEN	
<b>THREE OF A KIND</b> (drie dezelfde) som van alle dobbelstenen	A: 5x gooien, klappen onder je been en bal vangen B: 30x onderhands spelen met 1 klap ertussen		
<b>CARRE</b> (vier dezelfde) Som van alle dobbelstenen	A: 10x al liggend gooien en vangen B: 20x afwisselend met 1 arm spelen		
<b>FULL HOUSE</b> (twee en drie dezelfde) 25p	A: 1x gooien, gaan zitten, onderhands spelen en vangen B: 20x onderhands spelen en daartussen knie of hoofd gebruiken		
<b>KLEINE STRAAT</b> (vier op een rij) 30p	A: 10x opslaan tegen de muur B: 20x onderhands spelen tegen de muur		
<b>GROTE STRAAT</b> (vijf op een rij) 40p	A: 5x gooien, draaien, onderhands spelen en vangen B: 20x bovenhands spelen		
<b>YATHZEE</b> (vijf dezelfde) 50p	Al je tegenstanders moeten 10x pompen!		
<b>CHANCE</b> som van alle dobbelstelen	A: 5x van staand gaan zitten tot liggen, al dribbelend B: 20x liggend bovenhands spelen		
<b>EINDSCORE ONDERSTE HELFT</b>			
<b>TOTALE SCORE</b>			