

HAJIME
GROET VAN
MEESTER BARRY

MEESTER BARRY GEEFT SPELUITLEG:

- Speel het spel met 1 dobbelsteen.
- Je hebt een 'timer' nodig, bv je telefoon
- Het spel kun je spelen met je broer/zus of vriend, maar natuurlijk ook met je vader of moeder.
- Klik op het ▶ voor een voorbeeld van de oefening.
- Speel 3 ronden van 10 minuten.
- Kom je voorbij HAJIME 'start', dan krijg je **2 punten**.
- Kom je op HAJIME 'start', dan krijg je **3 punten**.
- O-Soto-Gari: Beenworp, je ligt op de grond, ga direct naar het vakje "Osae-komi-waza".
- MATE: "rust"
- Osae-komi-waza: "Je ligt in een houdgreep. Sla één beurt over en lever **1 punt** in."
- Degene met de meeste punten wint.

BUDOSPORT
PROMOTIE



MEESTER BARRY'S BUDO-BORDSPEL

#DEMIXTHUIS



SCOOR DE MEESTE PUNTEN
EN WIN!

HAJIME
START



ROEIEN
MET GEVULDE
SPORTTAS
5X



PLANK
2X 30 SEC.
OF
1 MINUUT



PUSH UP
15X



**OSAEKOMI-
WAZA**
HOUDGREEP
5X BURPEE



SQUATS
6X



KIKKEREN
12 SPRONGEN



**WALKING
LUNGES**
8 STAPPEN



MATE
RUST

**BAANTJE
EBI**
3X
ACHTERWAARTS



**BAANTJE
EBI**
3X VOORWAARTS



**JUDO
VAL**
10X
OP JE BED

**O-SOTO-
GARI**
GA DIRECT
NAAR
OSAEKOMI-WAZA

WALLSIT
1X 1 MIN.



CRUNCH
10X



**HEUP
INDRAAIEN**
8X

