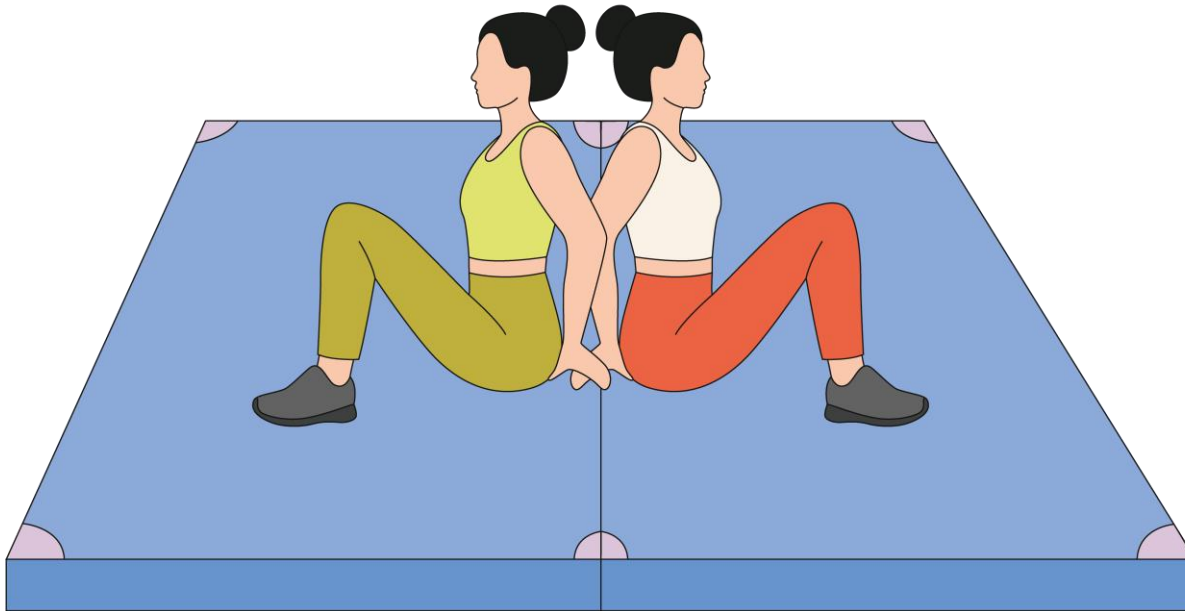


Station 1 - Rug aan rug

Start: Je zit rug aan rug.

Doel: Wie het eerst de ander van de mat duwt, krijgt een punt.

Belangrijk: Elk lichaamsdeel dat de vloer raakt, telt mee.

**Structuur:**

Twee kleine turnmatten in een vierkant.

Station 2 - Muizenval

Start: Eén kind ligt op de mat. De partner gaat boven hem/haar liggen en probeert boven hem/haar te blijven.

Doel: Als het de onderste partner lukt om te ontsnappen, krijgt hij één punt.

Belangrijk: Ga niet staan.



Structuur:

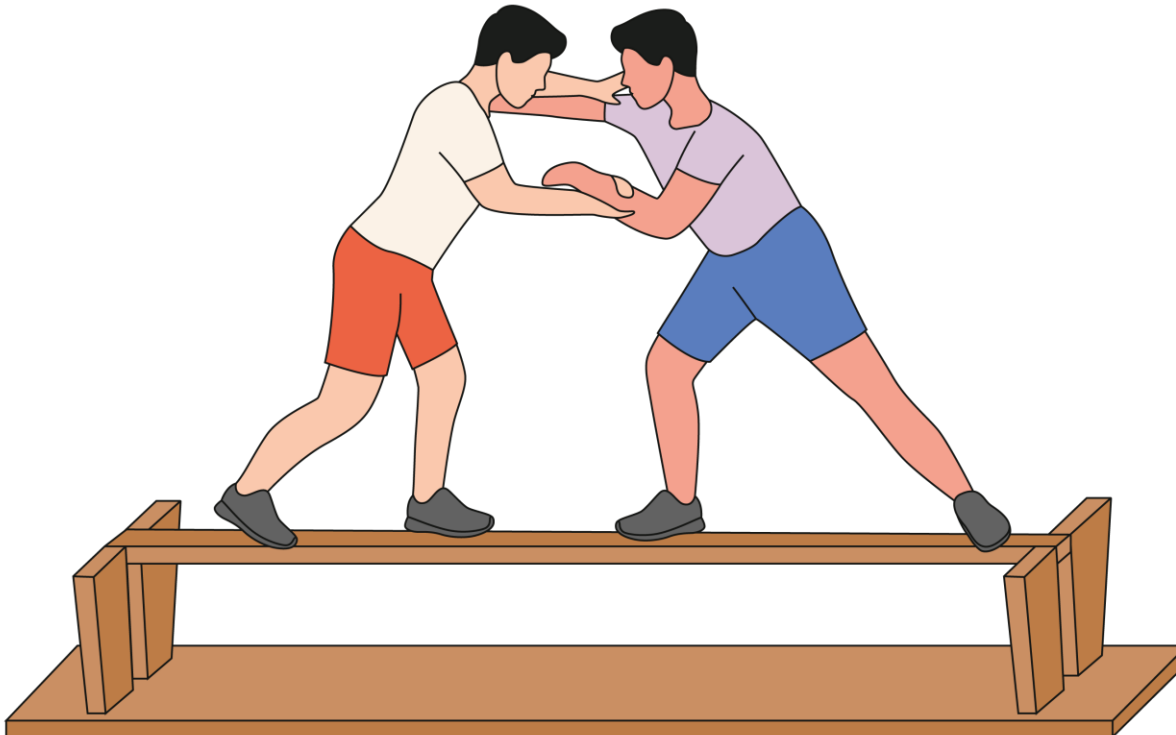
Twee kleine turnmatten in een vierkant.

Station 3 - Het smalle pad

Start: Je staat tegenover elkaar op de bank.

Doel: Zodra een speler de bank verlaat, krijgt de andere speler een punt.

Belangrijk: duwen is niet toegestaan.



Structuur:

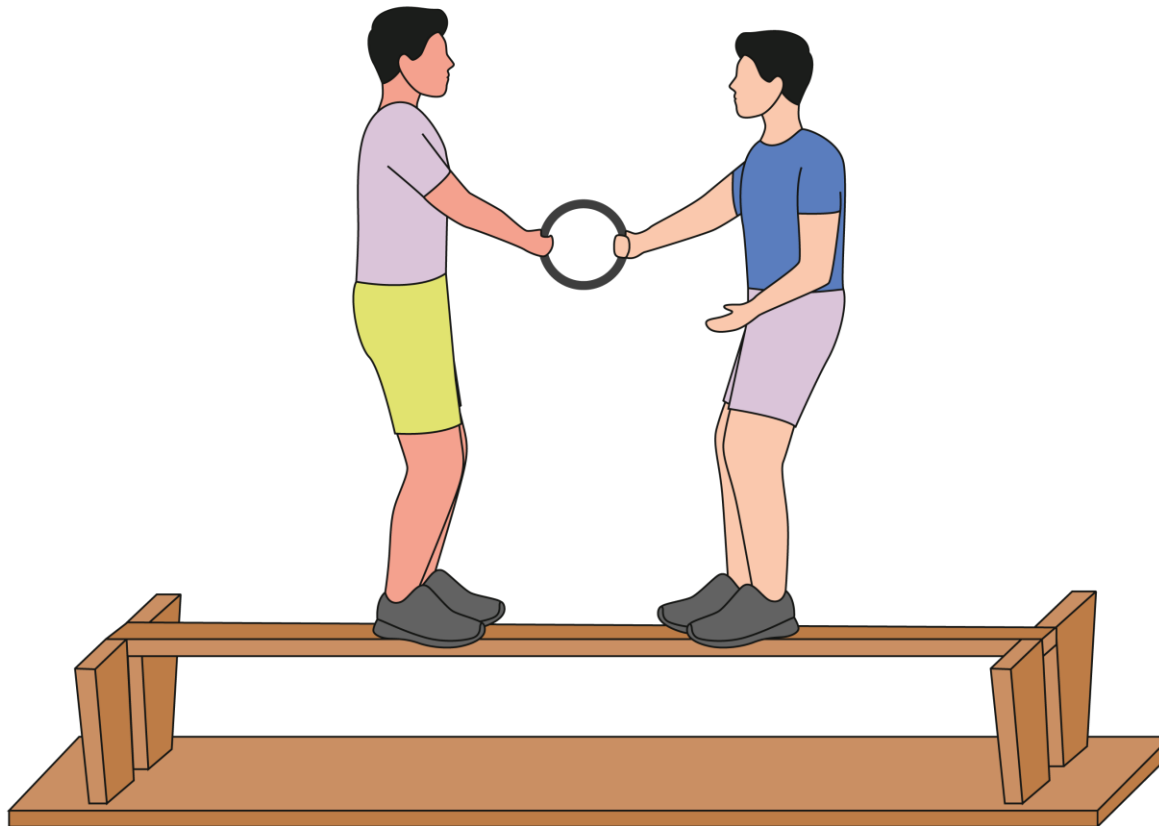
Een omgekeerde bank.

Station 4 - Trekslag

Start: Jullie staan tegenover elkaar op de bank en houden allebei de ring of de feestband vast.

Doel: Zodra een speler de bank verlaat, krijgt de ander een punt.

Belangrijk: De ring/feestband mag niet worden losgelaten.

**Structuur:**

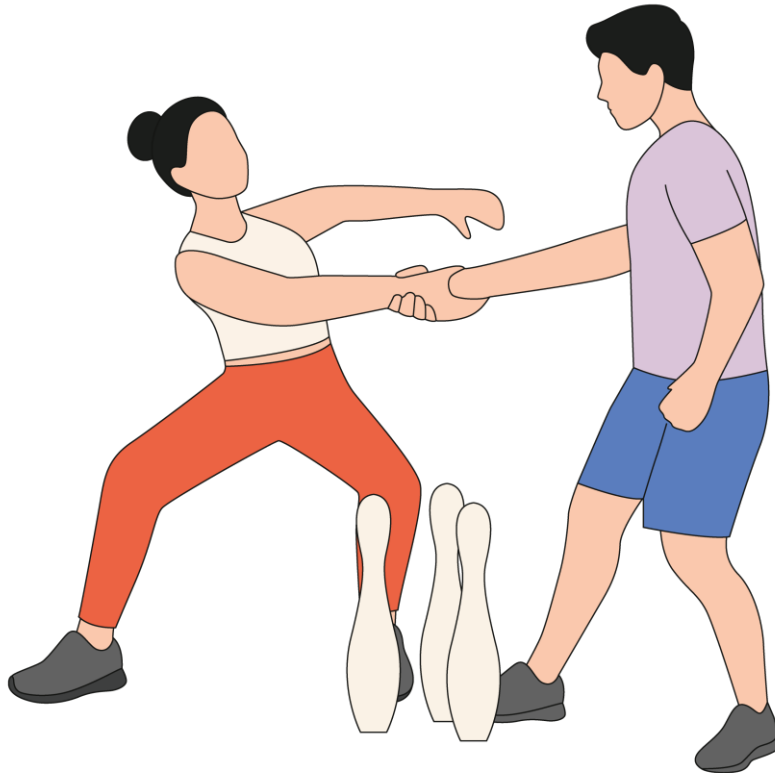
Een omgekeerde bank en een ring of feestlint.

Station 5 - Een kegel omgooien

Start: Jullie staan tegenover elkaar en houden elkaars hand vast. De kegels staan tussen jullie in.

Doel: Wie de ander een kegel laat omgooien, krijgt een punt.

Belangrijk: Er wordt één punt toegekend voor elke kegel die door de partner wordt omgegooid.



Structuur:

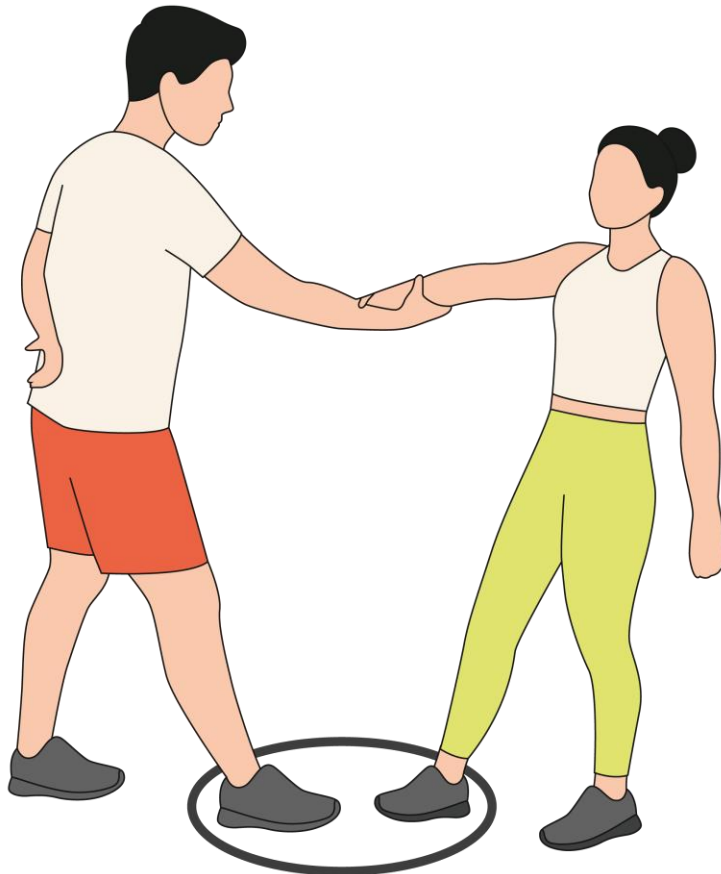
3 kegels

Station 6 - Uit de cirkel duwen

Start: Je staat tegenover elkaar en houdt elkaars hand vast. Iedereen heeft een voet in de band.

Doel: Als de partner uit de hoepel wordt getrokken of geduwd, krijgt de ander een punt.

Belangrijk: Laat niet los.



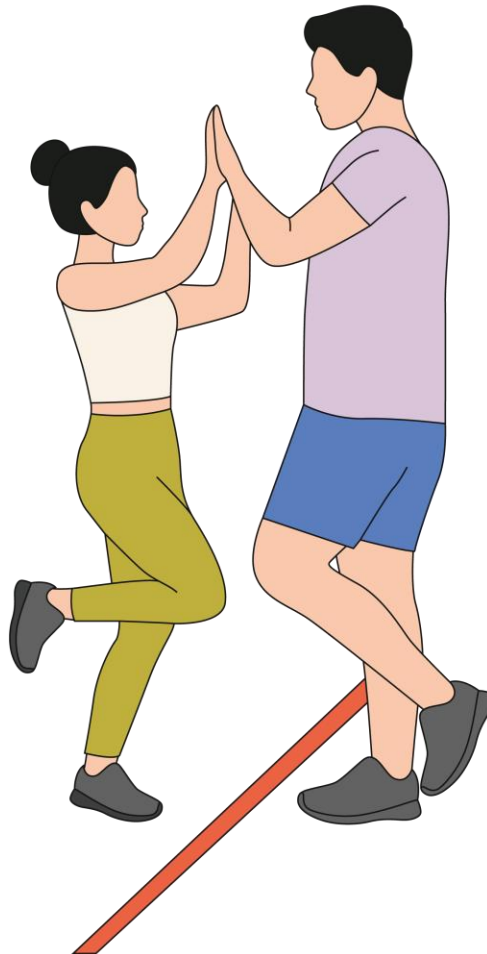
Structuur:

1 band

Station 7 - Gevecht met één been

Start: Je staat op één been met je gezicht naar elkaar toe. Je handpalmen raken elkaar.

Doel: Als iemand erin slaagt om de andere persoon uit balans te brengen zodat zijn tweede voet de grond raakt, krijgt hij een punt.



Structuur:

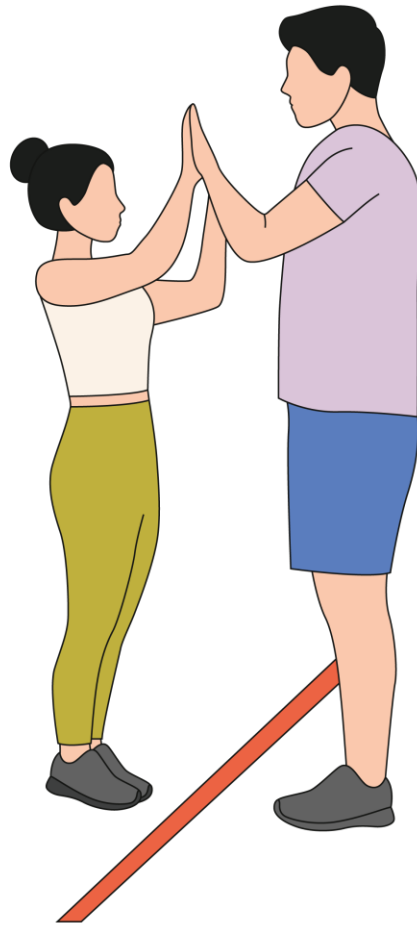
Markeer het veld met kegels als dat nodig is.

Station 8 - Duw over de lijn

Start: Jullie staan tegenover elkaar. Jullie handpalmen raken elkaar.

Doel: Als iemand erin slaagt om zijn partner over de grenslijn te duwen, krijgt hij een punt.

Belangrijk: Je mag alleen duwen.



Structuur:

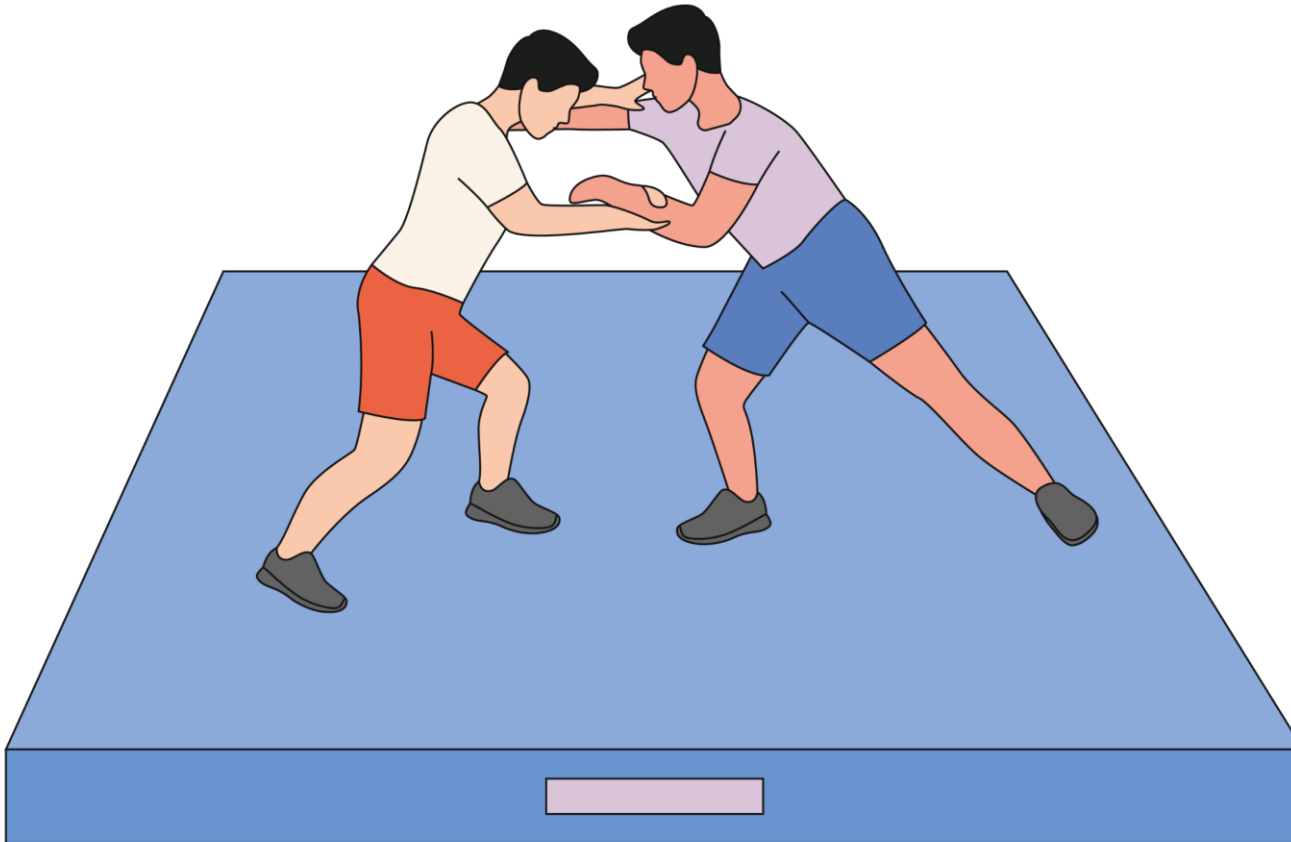
Stel grenslijnen in.

Indien nodig met afplaktape

Station 9 - Mat sumo

Start: Je staat tegenover elkaar op de zachte vloermat.

Doel: Als iemand erin slaagt zijn partner van de mat te duwen door te trekken of te duwen, krijgt hij één punt.

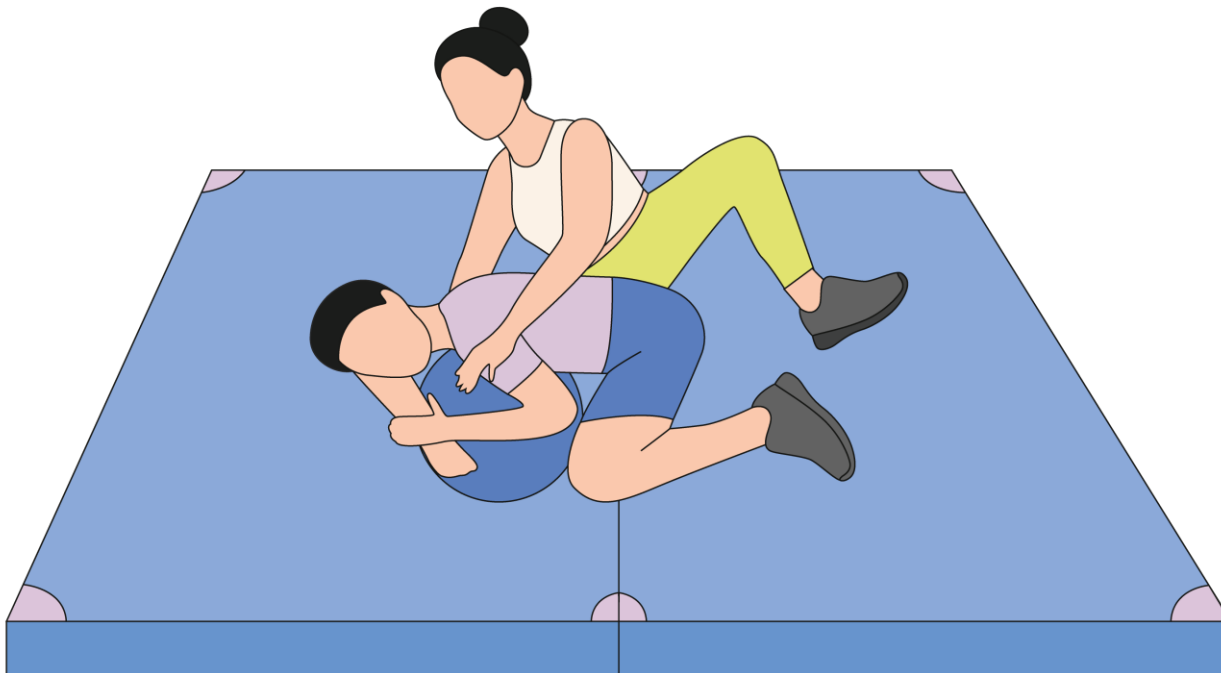


Structuur:

1 zachte vloermat

Start: Eén partner krijgt de schat (bal) en pakt hem vast.

Doel: Als het de partner lukt om de bal te vangen, krijgen ze een punt.

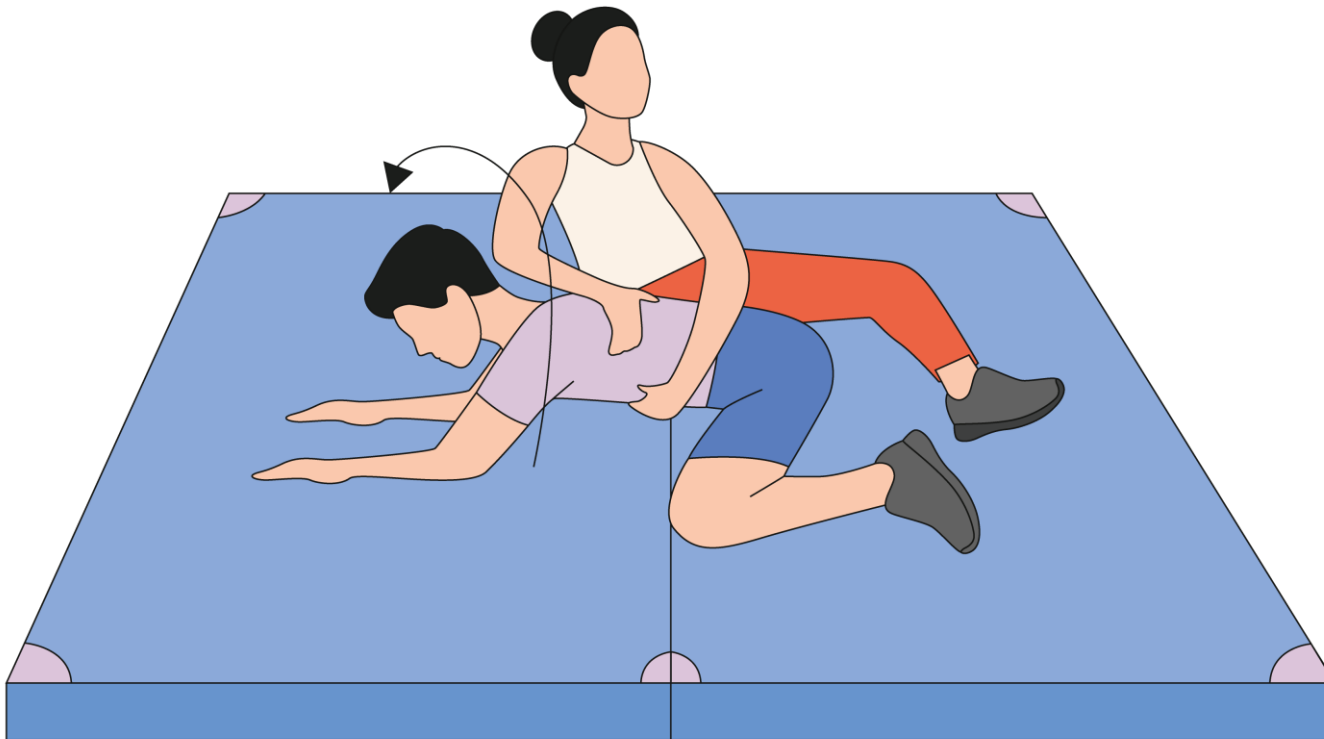
**Structuur:**

Twee kleine turnmatten in een vierkant.

Station 11 - Schildpadden draaien

Start: Eén partner kruipt in een viervoeterhouding (schildpad).

Doel: Als het de partner lukt om de schildpad op zijn rug te draaien, krijgt hij één punt.

**Structuur:**

Twee kleine turnmatten in een vierkant.

Station 12 - Mat ontsnappen

Start: Je zit geknield tegenover elkaar.

Doel: Eén partner moet van de mat ontsnappen. De andere partner probeert dit te voorkomen.

Als het de partner lukt om van de mat te ontsnappen, krijgen ze een punt.

Belangrijk: Eén knie moet altijd in contact zijn met de mat.



Structuur:

1 zachte vloermat