Move or go crazy 88!



Move or go crazy 88! - onderbouw 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. Teken jezelf na (foto)
- ☐ 4. Blijf zo lang als je kunt op 1 been staan (foto)
- ☐ 5. Houd met je neus een papiertje tegen de muur, 1 minuut lang (foto)
- ☐ 6. Eet twee stuks fruit op 1 dag (foto)
- ☐ 7. Maak/schrijf je naam van takken (foto)
- ☐ 8. Spring zo ver als je kunt als een kikker!(video)
- ☐ 9. Doe zoveel mogelijk koprollen achter elkaar (video)
- ☐ 10. Spring 30 seconden lang als een kangoeroe door het huis (video)
- ☐ 11. Doe een handstand tegen de muur (foto)
- ☐ 12. Ga zo lang als je kan touwtje springen (video)
- ☐ 13. Maak je hele slaapkamer helemaal schoon (foto)
- ☐ 14. Maak een video van een talent die jij hebt (video)
- ☐ 15. Glij van een glijbaan af (foto)
- ☐ 16. Knuffel een boom (foto)
- ☐ 17. Help een oud persoon met oversteken (video)
- ☐ 18. Bak en/of versier koekjes (foto)
- ☐ 19. Bouw een kaartenhuis van een pakje speelkaarten (foto)
- ☐ 20. Teken een portret van iedereen uit het team (foto)
- ☐ 21. Wandel 1 kilometer (screenshot Strava)
- ☐ 22. Loop 10 keer de trap op en neer (video)
- ☐ 23. Verkleed je als jouw idool (foto)
- ☐ 24. Ga op de foto met iemand in uniform (foto)
- ☐ 25. Maak een gekke foto in een speeltuin met minimaal 2 personen (foto)
- ☐ 26. Doe een blinddoek voor en maak een tekening (foto)
- ☐ 27. Maak muziek met pannen (foto)
- ☐ 28. Ga een potje voetballen buiten (foto)
- ☐ 29. Tijger onder de keukentafel door (video)
- ☐ 30. Doe een kruiwagenrace tegen elkaar (pak iemand bij de enkels op)(video)
- ☐ 31. Doe je favoriete TikTok dansje (video)
- ☐ 32. Ga schommelen (foto)
- ☐ 33. Vouw een vliegtuigje en laat hem door de lucht vliegen (video)
- ☐ 34. Gooi een bal (hoog) in de lucht en vang hem drie keer achter elkaar op (video)
- ☐ 35. Maak je eigen bowlingbaan en gooi een strike (video).
- ☐ 36. Maak een hindernisbaan in huis / in de tuin en leg deze af (video)
- ☐ 37. Doe dertig jumping jacks achter elkaar (video)

Doe mee en win een Top1Toys Cadeaukaart!

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



Move or go crazy 88!

- [ ] 38. Houdt een voetbal 3 keer achter elkaar hoog (video)
- [ ] 39. Doe een (vuilnis)zaklooprace tegen elkaar (video)
- [ ] 40. Zing je favoriete liedje (video)
- [ ] 41. Doe een regendans (video)
- [ ] 42. Doe een zwaardgevecht met opgerolde kranten (video)
- [ ] 43. Teken je mooiste kerstboom (foto)
- [ ] 44. Klim bij iemand op de rug en doe een race tegen een ander team (video)
- [ ] 45. Speel tikkertje! (video)
- [ ] 46. Doe een sprintwedstrijd tegen iemand anders (video)
- [ ] 47. Doe een wedstrijd limbo dansen met elkaar (video)
- [ ] 48. Verzamel 5 verschillende bladeren (foto)
- [ ] 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 (foto)
- [ ] 54. Wikkel jezelf in wc papier tot je een mummie bent (foto)
- [ ] 55. Maak een mooie trickshot in de basket (video)
- [ ] 56. Gooi een tennisbal 10 keer naar elkaar over zonder hem te laten vallen (video)
- [ ] 57. Maak een zo cool mogelijke pose (foto)
- [ ] 58. Doe het Fortnite dansje 'de floss' (video)
- [ ] 59. Brul als een leeuw terwijl je op handen en voeten loopt (video)
- [ ] 60. Knutsel een kerstman op papier (foto)
- [ ] 61. Maak een eigen hinkelparcours en leg deze af (video)
- [ ] 62. Maak een zo gek mogelijke selfie! (foto)
- [ ] 63. Speel een potje ballon tennis (video)
- [ ] 64. Doe het Fortnite dansje 'Ride the pony' (video)
- [ ] 65. Speel een potje knikkeren tegen elkaar (video)
- [ ] 66. Hang zo lang als je kunt aan iets (video)
- [ ] 67. Beweeg als een slang over de grond (video)
- [ ] 68. Dans de kabouterdans op het muziekje (video)
- [ ] 69. Draai 3 rondjes om een bal en probeer daarna een doelpunt te scoren (video)
- [ ] 70. Kleur een kleurplaat in. Je mag zelf kiezen welke (foto)
- [ ] 71. Speel verstoppertje (video)
- [ ] 72. Maak een zo hoog mogelijke toren van suikerklontjes/lego/duplo foto)
- [ ] 73. Doe zo goed als je kunt een olifant na (met geluid!) (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. Beeld superman uit (foto)
- [ ] 77. Maak buiten een mooie tekening van stoepkrijt (foto)
- [ ] 78. Neem een zo groot mogelijke hap van je eten (video)
- [ ] 79. Maak een cool slow motion filmpje (video)
- [ ] 80. Maak en/of schrijf een mooie kerstkaart en doe die bij iemand in de brievenbus (foto)
- [ ] 81. Maak een tekening op een ei (foto)
- [ ] 82. Help mee met de tafel te deken (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. Doe met elkaar een spiegeldans. Dans precies hetzelfde (video)
- [ ] 86. Doe een race tegen iemand anders op handen en voeten (video)
- [ ] 87. Ga naar buiten en zoek de grootste tak op die je kan vinden (foto)
- [ ] 88. Maak een mooie fietstocht (foto)

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.