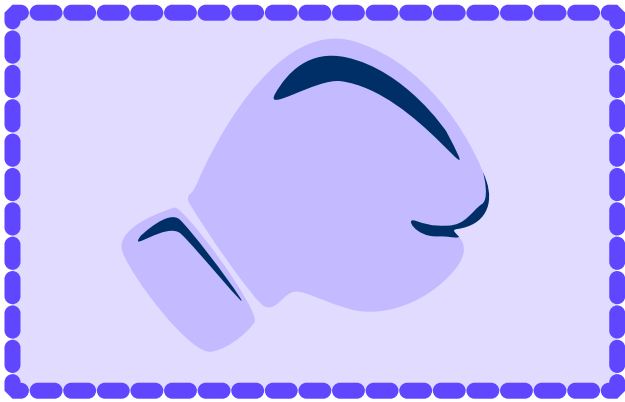
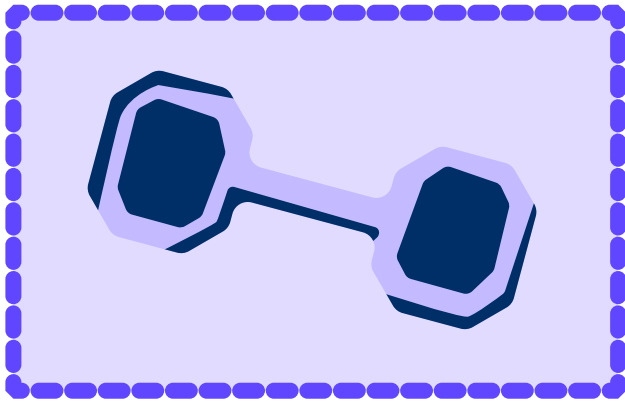




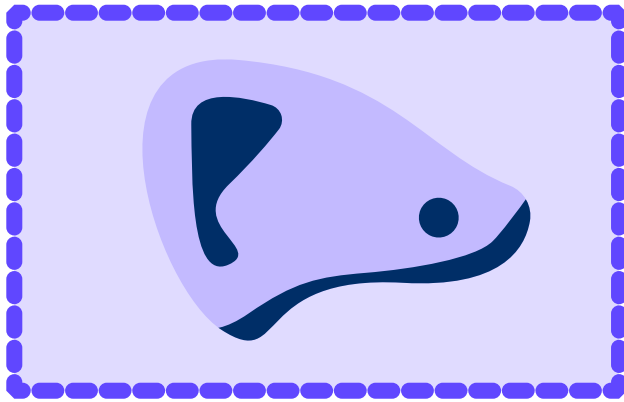
The Corner Crusaders Games



Challenge



Fitness



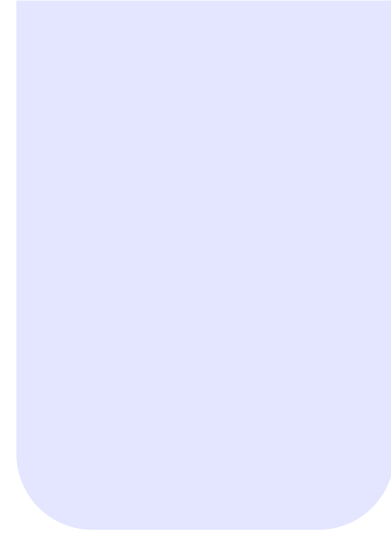
Klimmen

The Corner Crusaders Games

Verzamel zoveel mogelijk punten, ga elke uitdaging aan en **geef niet op**. **daag elkaar uit** en **push jezelf** tot het uiterste. De gene met de meeste **punten** wint.

Dobbel om de beurt, zet je **stappen** naar **voren**, **voer** je opdracht **uit** en dobbel **opnieuw**.

Kom je over het **Climbing Corner logo** heen en heb je de cirkel rond krijg je **5 extra punten**.



Makkelijk



Medium



Moeilijk



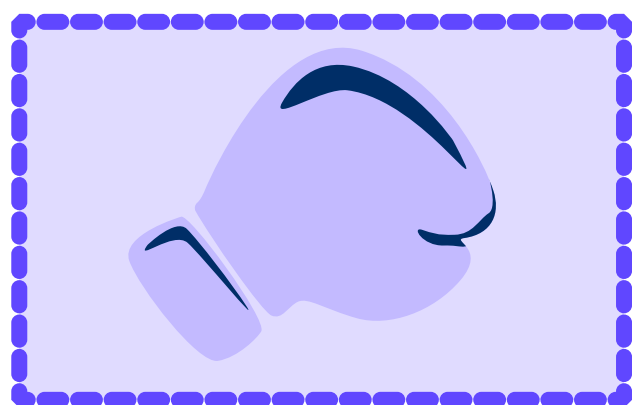
Hoeken

Wanneer je **dobbelt**, kom je op een gekleurde tegel met een **icoon** terecht. Pak vervolgens het kaartje dat hoort bij het icoon waar je op staat.

Kom je op de **hoeken** kleur heb je pech, je 25 burpees doen en krijgt geen punten hiervoor. Behalve als je op de hoek met het climbing corner logo komt dan krijg je gratis **5 punten** en mag je nog eens dobbelen zonder straf oefening.

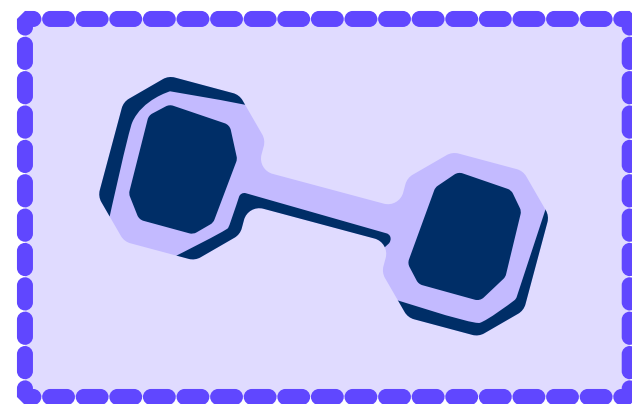
Op elke kaart staan **drie** moeilijkheidsniveaus: **Makkelijk – Medium – Moeilijk**

Voer de opdracht **uit** van de kleur waarop je bent terechtgekomen. Zodra je de opdracht hebt **voltooid**, mag je **opnieuw dobbelen** en verder spelen. Op de **kaart** zelf staat hoeveel **punten** je krijgt voor je **opdracht**.



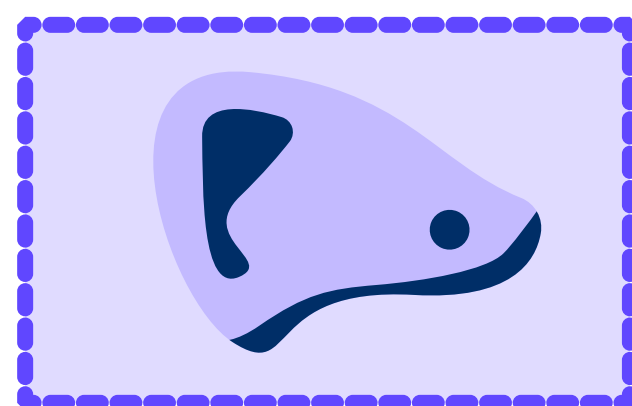
Challenge

Een **challenge kaart** is een uitdaging tussen **twee spelers**. Als je een challenge kaart hebt gepakt moet je een partner zoeken om uit te dagen. De persoon die je kiest maakt zijn eigen opdracht af en doet hierna de challenge met je. **Win** je de challenge? Dan mag je verder **dobbelen**. **Verlies** je de challenge? Dan ga je **terug** naar het vakje waar je vandaan kwam.



Fitness

Fitness kaarten zijn **fysieke opdrachten** die je moet doen voordat je verder mag dobbelen. Je **moet** de opdracht **voltooien** voordat je verder mag gaan en opnieuw mag dobbelen.



Klimmen

Bij **klimkaarten** krijg je een **klimopdracht**. De opdracht kan bestaan uit iets **technisch** of juist iets **fysiëks**. Deze opdracht **moet** je **voltooien** voordat je verder mag dobbelen.



Challenge

Zoek beide een route uit die je heel goed kan klimmen. Begin **tegenlijk** en de **eerste** die hem heeft geklimmen heeft **gewonnen**.



Challenge

Wie kan de meeste **push-ups** in **30 secondes**? Bekijk de niveaus voor welk **soort push-up** je moet doen. Zet een timer en ga de challenge aan!



Challenge

Squats: Wie kan het **langste** in een **squat** houding blijven staan? **Vorm moet goed zijn!** Kijk hieronder met hoeveel extra gewicht je het moet doen.



Challenge

Campus board. Wie komt de meeste tredens omhoog. Check hieronder op welke manier je het moet doen. Mag je **matchen**, Moet je **om en om zonder te matchen** of ga je met **2 handen tegelijk**?



Challenge

Burpees: Wie kan als eerste een **aantal** burpees **bereiken**. Kijk hieronder voor het aantal.



Challenge

Burpees: Wie kan als eerste een **aantal** burpees **bereiken**. Kijk hieronder voor het aantal.



Challenge

Lock-off: wie kan het langste een lock off vast houden, **2 handen - 1 hand** - of zelfs maar **3 vingers**. Durf je het aan. Is een kleur je te **moeilijk**? **switch** dan naar een **makkelijkere**, Je krijgt dan wel minder punten.



Challenge

Wie kan de **moeilijkste** route met een **handicap** klimmen. Je hebt **3 pogingen**, om en om **ieder 1**. Gebruik je ze om 1 hele **moeilijke** route te proberen of bouw je op naar een moeilijke route.



Challenge

2 minuten de tijd om **zoveel mogelijk** routes te klimmen. Welke niveaus **procentueel** van je top niveau je krijgt zie je hieronder.





Klimmen

Klim een route waarbij je grepen **overslaat**.
Het niveau is **70%** van je **max**. Zie hieronder
hoeveel grepen je moet overslaan.



Klimmen

Klim een route met een **dyno** erin.
Als je hem niet haalt na **5 pogingen**. Dobbel je verder.
Je krijgt dan **geen punten** van deze kaart.
Hieronder zie je de niveau's in **procenten** van je topniveau



Klimmen

Stille voeten: Ik wil je voeten **niet horen** op de muur.
Hieronder staat welk niveau je moet doen **procentueel** van
je top niveau.



Klimmen

Klim zo **snel mogelijk** een aantal **verschillende** boulders.
De **kleur** of **niveau** maakt niks uit.



Klimmen

Campus challenge: Ga de muur op **zonder voeten**,
Lukt de gekregen **oefening niet**, kies dan de **makkelijkste**
versie, je krijgt dan wel **minder punten**.
Je hebt **3 varianten**: Na elke **4** passen **loshangen** - normaal omhoog
zonder benen naar beneden - en **campussen**.



Klimmen

Klim een boulder een **aantal keer op en af** zonder
de grond aan te raken. **Niveau maakt niet** uit
voor deze opdracht.



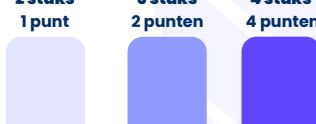
Klimmen

Lemon Lime: Ga **1 greep** omhoog en weer **1** naar **beneden**
dan **2 omhoog** en **2** naar **beneden**. dan **3** etc.
Doe dit tot je helemaal **boven** bent.
Hieronder staat op welk soort muur je dit moet doen.



Klimmen

Klim **verschillende overhang** routes,
Hieronder staat **hoeveel** je er moet doen.



Klimmen

Klim **verschillende** slab routes,
Hieronder staat **hoeveel** je er moet doen.





Fitness

Je moet burpees doen. Burpees zijn **fantastische** oefeningen om je **conditie** en **kracht** te trainen.

10 stuks 1 punt	20 stuks 3 punten	40 stuks 6 punten
--------------------	----------------------	----------------------

Fitness

Squats: **10 squats 10 sec** vast houden, **9 squats 9 sec** vasthouden **8 squats 8 sec** vasthouden. Tot je bij **0** bent. Hieronder staat vanaf hoeveel je moet beginnen en afbouwen.

5 squats 1 punt	7 squats 3 punten	10 squats 6 punten
--------------------	----------------------	-----------------------

Fitness

Push ups: **Push ups** blijven **leuk** hoe vaak je ze ook doet. Kijk **hieronder** naar het nummer push-ups dat je moet doen.

10 stuks 1 punt	20 stuks 3 punten	30 stuks 4 punten
--------------------	----------------------	----------------------

Fitness

Pull ups: Pull ups zijn een geweldige manier om je **rug spieren** te **trainen**. Kan je **geen pull-ups** vraag aan de trainers voor een **elastiek**.

4 stuks 1 punt	8 stuks 3 punten	15 stuks 5 punten
-------------------	---------------------	----------------------

Fitness

Pull ups: Pull ups zijn een geweldige manier om je **rug spieren** te **trainen**. Kan je **geen pull-ups** vraag aan de trainers voor een **elastiek**.

4 stuks 1 punt	8 stuks 3 punten	15 stuks 5 punten
-------------------	---------------------	----------------------

Fitness

Buikspieren zijn een belangrijke spiergroep om te trainen. Voor deze oefening ga je cycles doen voor een bepaalde tijd. Je mag niet stoppen tussendoor.

45 secondes 1 punt	1 minuut 3 punten	2 minuten 5 punten
-----------------------	----------------------	-----------------------

Fitness

Buikspieren zijn een belangrijke spiergroep om te trainen. Voor deze oefening ga je planken voor een bepaalde tijd. Je mag niet stoppen tussendoor.

45 secondes 1 punt	1 minuut 2 punten	2 minuten 4 punten
-----------------------	----------------------	-----------------------

Fitness

Pestkaart: je mag deze kaart aan een ander geven en hij moet je opdracht voltooien. De oefening is jump squats.

20 stuks 1 punt	40 stuks 2 punten	50 stuks 4 punten
--------------------	----------------------	----------------------

Fitness

Pestkaart: je mag deze kaart aan een ander geven en hij moet je opdracht voltooien. De oefening is jump squats.

20 stuks 1 punt	30 stuks 2 punten	40 stuks 4 punten
--------------------	----------------------	----------------------