



Karate bordspel Samoerai Leuven

Hoe spelen?

- print het bordspel uit
- minimum 2 spelers, spelen kan vanop afstand ;-) bv via videochat
- voorziet één dobbelsteen en pions
- in kimono of sportkledij
- stopwatch
- één springtouw
- drank (water)

Bordnummers:

1. 5x pompen
2. 10x tsuki vanuit kidadachi
3. Draai een Kata naar keuze
4. 5x sit ups
6. KIME: draai uw lievelings Kata met focus op kime
7. Tel tot tien in het Japans
8. Je hebt voor een lange tijd niet getraind!! Neem 2 stappen terug
9. SENSEI: je bent onze wijze Sensei. Laat de anderen spelers een Kata naar uw keuze draaien en geef achteraf feedback.
10. Je bent net geselecteerd geweest voor de K1 in Parijs!
Ga naar vak 14
11. 10x shuto uke
12. 30sec planken
13. 1min planken
14. OBI: je krijgt 20sec om uw gordel te binden zoals het hoort! Mislukt? 10x pompen en 10x sit ups.
15. Draai een Kata naar keuze met uw ogen dicht.
16. Het is tijd voor Kumite! Kies een tegenstander naar keuze.
30sec kumite. Alleen jaku is toegelaten.. Gewonnen? Je mag kiezen of al dan niet te wisselen met de vak van uw tegenstander. Verloren? Uw tegenstander mag de beslissing nemen.
17. Draai Pinan Nidan achterste voren.

18. HIKI TE: 5x tsuki, 5x jodan uke en 5x gedan barai vanuit Shiko Dachi en met oog op Hiki te
19. 2min springtouw
20. Oewp oewp je bent net 1ste geworden op het Belgisch kampioenschap!! Ga verder naar vak 27
21. Je bent geblesseerd geraakt tijdens competitie. Je moet op dokters orders de volgende ronde overslagen!
22. SAN: draai Pinan Sandan, doe het traag en let op uw ademhaling. Inademen en uitademen.
23. 15x jumping jacks
24. 10x gedan barai vanuit shiko dachi
25. 30sec een trap naar keuze uitvoeren met hulp van een spelers.
26. Challenge!!! Je daagt de andere spelers uit om op het langste muur zitten te doen, de winnaar mag 3 vakken vooruit.
27. MAWATTE: je moet minstens 10x achtereen een mawatte uitvoeren. Let op: je moet steeds afwisselen van soort en de mawatte moet explosief en krachtig zijn. Evenwicht verloren?? 10x pompen.
28. Je bent in de finale van beker van Kortenberg! Draai Pinan Shodan met volle overtuiging.
29. Voer 4x (2x links, 2x rechts) de volgende combinatie: maegari, mawashi, ushiro, uraken, gyaku tsuki.
30. Oh neen!! Je krijgt Hansoku! Ga terug naar start!
31. 10x juntsuki no tsukomi
32. DACHI: challenge! Alle spelers gaan in Shiko Dachi staan. Degene die het langste volhoudt wint!! De winnaar vliegt rechtsreeks naar vak 46.
33. 20x squats
34. Draai Pinan Yondan
35. Onsportief gedrag!! Neem 5 stappen terug.
36. SHUTO: Voer elke kata uit waarin een shuto voorkomt!
37. 10x soto uke
38. 10x uchi uke
39. SEIZAN: Uit respect voor iedereen, begint en eindigt alles met groeten. Toon aan u mede spelers hoe je moet groeten!
41. Je hebt verdient een drink pauze. Sla een beurt over!
42. 10x sokuto
43. Gooi nogmaals
44. 30sec zijwaartse plank
45. BUNKAI: bedenk samen met 1 of 2 spelers een bunkai uit, met min. 5 bewegingen.
46. Ter plaatse spurten gedurende 30sec! Alles geven!!

47. 10x jodan uke vanuit kibandachi.
48. Draai een Kata naar keuze. Doe het wel achterste voren!!
49. Gooi opnieuw! Onder de 3 geworpen? ga 3 plaatsen terug, boven de 3 geworpen? Ga 3 plaatsen vooruit.
50. Ura: Challenge! Wie geeft er op 30sec tijd de meeste ura's?
Doe ieder om beurt met de hulp van een medespeler. De verliezer moet 20x pompen!
51. Een van de medespelers tikt u langs achter op de schouder! Getikt??
Snelle Yaku geven!! Voer de oefening 10x.
52. MAEGERI: Voer maegeri uit 10x traag en stap per stap en 10x volle kracht.
53. Wauw goed getraind! Je mag 1 speler naar keuze 2 stappen achteruit sturen.
54. Challenge! Wie kan het langste planken? De verliezer moet een beurt overslagen.
55. Draai Bassai! Let op uw vorm en ademhaling. Kent je Bassai niet?
Voer dan een Kata uit naar keuze
56. Balans challenge! Kies een tegenstander uit. Ga in pomp houding staan en probeer mekaar uit balans te trekken! Gewonnen? Ga naar vak 59!!
57. 10x tobikomi tsuki
58. Zanshin: draai u lievelings kata uit en overtuig uw mede spelers van u inlevingsvermogen en fighting spirit! Zij beslissen of de opdracht geslaagd is! Niet geslaagd? 15x squats en 1 beurt overslagen.
59. GO: tijd om Pinan Godan te draaien! Niet 1 x, niet 2 x maar wel 3 x!!
60. Oh neen!! Tijdens de finale van het Vlaams Kampioenschap krijg je Shikaku wegens slecht gedrag! Je bent uitgeschakeld!!
61. Yame!!! Aka/Au No kachi!! Je bent een echte kampioen! Wijs sportief en geef iedereen een hand!! Maakt een foto van het podium en stuur het door naar Vladi of Ludo! Hop naar de volgende overwinning!!

