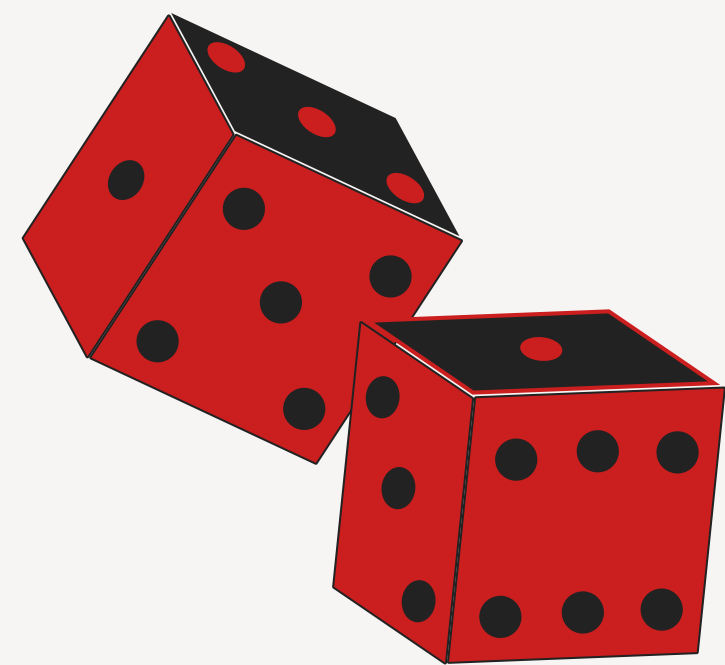


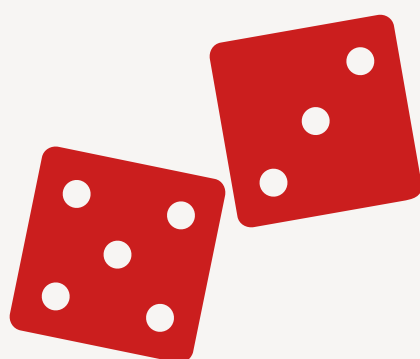
TWIMYO TAEKWONDO



DOBBELSPEL



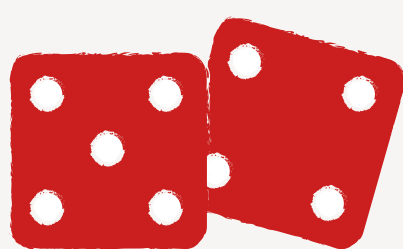
10 x opdrukken



Loop Saju Makgi



Loop Saju-Jiruigi



Maak 10 burpees



Maak 10 x een
voorwaartse trap



10 x opdrukken



10 x buikspieren



Tel tot 10 in het
Koreaans



10 x squats



Houdt de zijwaartse trap 10
tellen vast

SPELREGELS:

- Ieder gooit met twee dobbelstenen
- het aantal ogen dat je gooit, vertelt welke opdracht je moet doen
- je kan dit zo lang spelen als je wilt

