

# “Rare jongens, die Romeinen”

Op 24 november zullen de eerst Obelix Games gehouden worden. Dit zal een evenement zijn waar krachtsporten in een leuk speels jasje terugkomen en er veel getild en gezweet zal worden. Als voorbereiding voor de Games zijn er opdrachten die je kunt uitvoeren om een voorsprong te krijgen tijdens de Games. Deze opdrachten variëren van makkelijk tot zeer moeilijk en vergen teamwork en creativiteit!

Probeer zoveel mogelijk van deze punten te halen, zodat je een voorsprong hebt bij de Obelix Games. Die ga je zeker nodig hebben dus doe goed je best! Vraag je mentor om meer informatie.

1. Gebruik kettingen voor deadlift, bench en squat (1 per oefening per persoon)
2. Fatgrip deadlift (1 per oefening per persoon)
3. Safetybar squat (1 per oefening per persoon)
4. Kantel de band (3 voor kantelen per persoon, moet je alleen doen!)
5. Kar duwen met rest van groepje in de kar (3 punten)
6. Ga op de foto met een bestuurslid (elk bestuurslid 1 punten, complete verzameling geeft bonus van 2 punten)
7. Ga op de foto met de trainer van calisthenics, gewichtheffen, powerliften en VIP (1 punten per trainer)
8. Ga op de foto met commissieleden (1 punt per lid)
9. Doe een training calisthenics (3 punten per persoon, maximaal 1 training)
10. Doe een training gewichtheffen (3 punten per persoon, maximaal 1 training)
11. Doe een training powerliften (3 punten per persoon, maximaal 1 training)
12. Doe een training Vies Intens Pompen (3 punten per persoon, maximaal 1 training)
13. Zoek het woordenschema en spel het woord “SKVU Obelix” (10 punten)
14. Gebruik straps (1 punt per persoon)
15. Doe met je groepje 50 pulls up met elastiek (5 punten, in één keer achter elkaar)
16. Gebruik een belt voor squat/deadlift (1 punt per persoon)
17. Plak een SKVU Obelix sticker op de meest unieke plaats ooit! (5 punten eerste prijs, 2 punten tweede prijs)
18. Draag een nieuw lid aan (10 punten per nieuw lid)
19. Doe een roeiwedstrijd (100 m) met een ander groepje (wint 3 punten, verliest 1 punten)
20. Doe een axle bar deadlift (1 punt per persoon)

Bewijs van de opdrachten dienen opgestuurd te worden naar je mentor.