**Badminton**  
Een net in het midden. Een goed gespannen racket. En daar komt de shuttle aan. Deze mag de grond niet raken. Krijg jij het voor elkaar om de tegenstander alle hoeken van het veld te laten zien voordat de shuttle ook maar 1 keer bij jouw op de grond is gekomen?

**Bernabal**  
Het lijkt een beetje op slagbal en een beetje op softbal. Met een slaghout tegen een bal meppen. En twee teams strijden om de eer.

**Boksen**  
Boksen is niet alleen maar slaan. Nee, een groot deel van de sport draait om conditie en snelheid. We gaan oefenen op stootkussens en krijgen les van een professional. En we gebruiken niet alleen onze handen want we gaan ook kickboksen.

**Conditietraining**  
Hoe snel ben jij? En hoe lang houd jij het vol om rondjes te rennen. Laat zien dat jij over een goede conditie beschikt nadat je alle apparaten hebt gehad bij Joop Ooms. En is je hartslag nog steeds onder de 100?

**Free runnen**  
Eigenlijk is er maar 1 doel: op een zo mooi mogelijke manier over de obstakels gaan. En natuurlijk proberen we zo min mogelijk de grond te raken. Een leuke combinatie van turnen en snelheid.

**Hockey**  
1 stick per persoon en een bal die het doel in moet. Simpeler kan het niet. Maar toch voelt het altijd wel vreemd om zo’n lange arm te hebben. Krijg jij het voor elkaar om de bal enkel met je stick te verroeren en dan ook nog eens te scoren bij de tegenpartij?

**Krachttraining**  
Wie is er sterk en heeft de kracht om het te bewijzen? Kun jij de gewichten zo beroeren dat jij als laatste overblijft? Wie is de echte Hercules?

**Klimmen**  
Durf jij grote hoogtes aan? Maar liefst 22 meter de hoogte in om daar bij het dak het ijzer te laten klinken. Geen last van hoogtevrees en dan jezelf zo snel mogelijk weer laten zakken. Wat een kick!

**Poolen**  
15 ballen. Netjes verdeeld over 2 teams, met 1 laatste bal. Krijg jij het voor elkaar als eerste al jouw eigen ballen in de pocket te stoten zonder de andere deelnemer daarbij te helpen? En kun je daarna de winst naar je toe trekken door ook de zwarte bal te potten? Daag me uit.

**Schaatsen**  
Het is weer tijd om de ijzers onder te binden en zo snel mogelijk over het ijs te dansen. Kun jij onder de minuut blijven over 400 meter? Of doe je liever een tikspel op de ijshockeybaan? Laat maar zien wie beter is dan de begeleiding.

**Tennis**  
Je begint als eerste met een warming up. Daarna ga je rustig inspelen, vervolgens ga je het richtingsgevoel oefenen en afsluitend een partijtje.