

Beweeg Bingo



<p style="text-align: center;">Fietsen</p> <p>Ga een rondje fietsen: Rustig Sneller Snelst</p>	<p style="text-align: center;">Zwemslagen</p> <p>Doe alle zwemslagen (Op een stoel of bank)</p>	<p style="text-align: center;">Bal gooien</p> <p>Doe een spreid-sluit beweging en gooi de bal tegen te muur of je mede sporter</p>	<p style="text-align: center;">Borstcrawl</p> <p>Ga op een stoel liggen en probeer de borstcrawl uit te voeren Eerst 10, dan 20 en dan 30 seconden</p>
<p style="text-align: center;">Buikspier</p> <p>Plank 10, 20 en 30 sec</p> <p>Push-up 5, 10 en 15 keer</p>	<p style="text-align: center;">Springen</p> <p>Ga naar buiten en spring over een steen vooruit en terug achteruit. Daarna over 2, 3 en 4 stenen</p>	<p style="text-align: center;">Lopen</p> <p>Ga een rondje lopen Rustig Versnel tempo Rennen</p>	<p style="text-align: center;">Tik-tok dansje</p> <p>Kies een dansje uit op tik-tok en voer deze uit</p>
<p style="text-align: center;">Boksen</p> <p>Leg een kussen neer of laat iemand deze vast houden. En boks er tegen aan. Eerst 10, dan 20 en dan 30 seconden</p>	<p style="text-align: center;">Kruipen</p> <p>Kruip onder 4 voorwerpen door</p>	<p style="text-align: center;">Rugcrawl:</p> <p>Ga op een stoel liggen en trappel met je benen 10, 20 en 30 sec. Nu nog een keer! Maar nu met de armen er bij</p>	<p style="text-align: center;">Pinguïn</p> <p>Loop door het hele huis als een pinguïn</p>
<p style="text-align: center;">Koprol</p> <p>Maak op elk bed in het huis een koprol</p>	<p style="text-align: center;">Bellen blazen</p> <p>Pak een teil met water en ga bellen blazen met je mond Eerst zachtjes, dan steeds harder. Lukt dit met je ogen open?</p>	<p style="text-align: center;">Kicken</p> <p>Leg een kussen neer of laat iemand deze vast houden. En boks er tegen aan.</p> <ul style="list-style-type: none"> < 10 sec < 20 sec < 30 sec 	<p style="text-align: center;">Springen</p> <p>Ga naar buiten en spring zijwaarts heen en terug over een steen. Daarna over 2, 3 en 4 stenen</p>