

SPORT BINGO

KIES EEN KLEUR EN WERK OP JE EIGEN NIVEAU! **GEZONDHEID** **CONDITIE** **PRESTATIE**

<p><u>SCHIETEN</u> Schiet een fles water om vanaf 5 stappen ver 10 stappen ver 15 stappen ver</p>	<p><u>HOOGHOUDEN</u> Jongleer de WC-rol met je voet(en). 2X 5X 10X</p>	<p><u>KLIMMEN</u> Klim over 3 5 10 obstakels!</p>	<p><u>BOTTLE FLIP</u> Voer de bottle flip 1X 3X 5X na elkaar uit!</p>
<p><u>LOPEN</u> Ga eens 10 min 15 min 30 min lopen!</p>	<p><u>PRUTSWERK</u> Knip met een schaar 100 grassprietjes af en maak pakjes van 10 sprietjes!</p>	<p><u>ORIËNTATIE</u> Loop door je buurt en geef elke voortuin een cijfer. Welke tuinen staan in jouw top 3?</p>	<p><u>SPRINGEN</u> Zoek een ruimte (binnen of buiten) en spring van de ene naar de andere kant in zo weinig mogelijk sprongen. Wat is jouw record?</p>
<p><u>FIETSEN</u> Ga liggen op je rug en steun op je ellebogen. Fiets met je benen. 30 sec 45 sec 60 sec</p>	<p><u>WERPEN</u> Verzamel alle knuffels in huis en gooi ze van een afstand van 3 grote stappen 6 grote stappen 10 grote stappen in de wasmand of emmer.</p>	<p><u>FRISSE NEUS</u> Zet alle deuren in huis open en doe ze vervolgens allemaal weer dicht.</p>	<p><u>ZITTEN</u> Ga tegen de muur gaan zitten. Je volledige rug maakt contact met de muur en je knieën zijn 90° gebogen. Hou 30 sec 60 sec 90 sec vol!</p>
<p><u>WANDELEN</u> Maak een wandeling op blote voeten!</p>	<p><u>KOPROL</u> Maak een koprol op elk bed in het huis!</p>	<p><u>OP EN NEER</u> Ga in de zetel zitten en sta vervolgens weer recht! Herhaal 10X 20X 30X</p>	<p><u>8-LOPEN</u> Zet 2 stoelen 4 grote stappen van elkaar. Loop in een 8 er omheen. 5X 7X 10X in elke richting!</p>

Indien een opdracht lukt : kleur het vakje in. Kan jij een rij van 4 horizontale, 4 verticale of 4 diagonale vakjes uitvoeren? = **PROFICIAT!!!!!!**