

## Beweeg Bingo

Blokken toren maken zo hoog mogelijk ( of iets anders te stapelen)	Maak een rondje/Pirouette op 1 been en probeer uit te komen waar je begon	Zwaai je armen zo hard mogelijk gestrekt rond ( molenwiek)	Gooi een bal omhoog en vang deze zonder stuit. 20 x	Touwtje springen: Zo vaak mogelijk in 1 minuut.
Gooi een bal omhoog en raak je knieën of tenen aan voordat je weer vangt	Sta zo lang mogelijk op je rechterbeen	Een papieren vliegtuigje zo ver mogelijk gooien.	Loop als een kreeft een rondje door de kamer	Met 2 voeten 5 zo groot mogelijke sprongen achter elkaar maken
3 minuten lang stuiten met de rechterhand	Een ballon zo vaak mogelijk hoog houden met een opgerolde krant	<b>Beweeg bingo</b>	Maak 10 kikker sprongen	Op handen en voeten staan, Raak met je L-hand je R-voet aan en andersom
Loop een rondje door de kamer op handen en voeten	30 minuten buiten spelen	Leg een touwtje oid op de grond en spring zo snel mogelijk heen en weer	Een ballon hoog houden met de voet	Maak 10 zo groot mogelijke passen/sprongen op de stoep en meet de afstand in voeten
Maak een prop van een A4 en gooi deze zo hard en ver mogelijk	Met een wasknijper doppen pakken en lange rij maken in 2 minuten	Sta zo lang mogelijk op je linkerbeen	Ga op je handen staan en loop tegen de muur en deur omhoog.	3 minuten stuiten met de linkerhand