

Beweegbingo

Dit is de beweegbingokaart. Kies een of meerdere activiteiten uit die je wilt doen. Als je de activiteit hebt gedaan kun je hem doorkruisen. Je mag een activiteit die je leuk vindt natuurlijk vaker doen.

Heel veel plezier en succes ermee

Loop 10x de trap op en neer	Probeer zo lang mogelijk op een been stil te staan (mag ook met de ogen dicht). Hou bij wat jouw record is.	Probeer een sticker of post-it al springend zo hoog mogelijk op de muur te plakken.	Ga 15 minuten buiten wandelen of joggen.
Probeer zo lang mogelijk te hinkelen. Hoe lang houd jij dat vol? Wissel af en toe van been.	Maak een leuke bobbel/bewegingsbaan in jouw huis en laat iedereen hem uit proberen.	Doe alles wat jij doet vandaag met een bal aan de voet.	Zet een lekker nummer op en ga alleen of met anderen 20 minuten dansen.
Hoe vaak lukt het jou om een bal te stuiten? Probeer beide handen en als het te makkelijk gaat, doe je ogen dicht.	Gooi een bal met elkaar over. Als je 10x hebt overgegooid doet een van jullie een stap naar achter. Als het makkelijk gaat gebruik een kleine bal.	Spiegelspelletje. Ga tegenover elkaar staan. Een van de twee verzint een beweging en de ander doet het na. Verzin er steeds een beweging bij.	Probeer deze week bij het aan en uitkleden te blijven staan en niks zittend te doen.
Zet een bakje op de grond en probeer met jouw tenen allerlei voorwerpen in het bakje te leggen.	Probeer vandaag op handen en voeten door het huis te lopen	Stoeispelletje. Ga op je knieën tegenover elkaar zitten en probeer elkaars sokken uit te trekken.	Maak een toren van plastic bekertjes en gooi of rol deze om met een bolletje sokken.
Balanceer een ballon op jouw arm, vinger, hoofd, voet, hand enz. Hoe lang kan jij hem laten balanceren?	Scheur stroken van een krant of tijdschrift. Maak er propjes van en probeer deze ergens in te mikken (fijne motoriek)	Ga op je rug liggen met jouw knieën opgetrokken en voeten op de grond. Raak nu met je handen om en om je enkels aan (10x links en 10x rechts)	Teken verschillende figuren op een blad en knip deze uit. (fijne motoriek)