

Sportbingo



PROBEER ELKE DAG EEN ONDERDEEL VAN DE SPORTBINGO
TE DOEN. FILMPJES MAKEN EN OPSTUREN NAAR DE JUF/
MEEESTER MAG ALTIJD!



Maak een
koprol op
elk bed in
huis

Verzamel alle
plastic bakjes in
huis en maak
een zo hoog
mogelijke toren.

Balanceer 20
sec. op 1 voet
en wissel dan
om.

Kruip onder
4 dingen
door.

Doe
washandjes
om je voeten
en schaats
door het huis.

Spring
10 x met links
10 x met rechts
10 x met beide
voeten

Doe alle deuren
in huis open en
daarna weer zo
snel mogelijk
dicht.

Verzamel alle
knuffels en gooi
ze van een
afstand in een
wasmand of
doos.

Ren 7 keer
de trap op.

Doe een
handstand
tegen de
muur.

Gooi je
knuffel 10 x
in de lucht en
vang weer
op.

Doe 25 x een
jumping jack.

Probeer 1
minuut de
plank.

Spring 20 x
de lucht in
en tik de
grond aan.

Ren door
het huis en
tik alle
muren aan.

Weet je zelf
nog iets
leuks?

