

# BEWEGINGSBINGO

Telkens je een bewegingsactiviteit hebt gedaan, mag je het vakje schrappen. Is je rij/kolom kaart vol?

## BINGO!!!

Spreek af welke leuke activiteit jullie gaan doen! Ga alvast meteen aan de slag !

 <p>spring als een kikker rond de tafel</p>	 <p>dans hoofd, schouders, knie en teen</p>	 <p>Spring 10x in de lucht</p>	 <p>15' fietsen</p>	 <p>20x Naar elkaar rollen met de bal</p>
 <p>speel verstoppertje</p>	 <p>Was heel je lichaam met een droog washandje</p>	 <p>20x konijnsprongen</p>	 <p>Dans met je knuffel op muziek</p>	 <p>Werp de kousen van mama/papa in de wasmand</p>
 <p>Speel met een ballon</p>	 <p>spring 20 x benen open en toe</p>	 <p>draai 5x rechts draai 5x links</p>	 <p>15' wandelen</p>	 <p>kruip 5x onder de tafel</p>
 <p>loop met een krant op je hoofd rond de tafel</p>	 <p>Hef je voeten 10x in de lucht</p>	 <p>Sta 3x 10" op je tenen</p>	 <p>Rek je uit als een ster</p>	 <p>Doe alsof je op een touw stapt</p>
 <p>Schaats door het huis op zelfgemaakte schaatsen  (papier, kousen, karton,...)</p>	 <p>3 x trap op en af</p>	 <p>5 x 5" rollen</p>	 <p>15' Buiten spelen met de bal</p>	 <p>3 x rond de tafel</p>