



# GYM

# BINGO

BINNEN

**Op de plaats rennen**

**Hoogspringen uit stand  
hoe hoog spring jij?**

**Knieheffen op de plaats met de bal gestrekt in je handen**

**Planken, de bal als een 8 langs je handen heen en weer laten rollen**

**Op één been balanceren en met de bal de grond aantikken en zo hoog mogelijk boven je hoofd rijden**

**Een bruggetje maken, de bal onderlangs doorgeven rondom je lichaam.**

**Liggend op je rug met je benen omhoog, de bal doorgeven tussen je benen langs**

**De bal neerleggen, omhoog springen en de bal weer oppakken**

**Buikspieroefeningen met bal**

[WWW.SPORTINDEVENTER.NL](http://WWW.SPORTINDEVENTER.NL)



AV Daventria 1906



**Sportbedrijf Deventer**  
BELEVING IN BEWEGING