

GYM BINGO

BUITEN

Pak een voorwerp op, en hef deze tot helemaal boven je hoofd, zet het daarna weer op de grond
Hoe vaak lukt je dit?

Strek jezelf helemaal uit en loop op je tenen van lantaarnpaal naar lantaarnpaal

Loop op je handen en voeten een rondje om de boom

Maak een éénbenige squat en spring daarna op je andere voet
Hoelang houd je dit vol?

Gooi een bal in de lucht, klap in je handen voordat je de bal weer vangt
Hoe vaak lukt je dit?

Ga op je billen zitten met je benen bij elkaar, ga met je benen over een voorwerp heen van links naar rechts
Hoelang houd je dit vol?

Ga op je rug liggen en ga fietsen met je benen in de lucht

Draai 10 rondjes, ren daarna naar een boom en tik deze aan

Maak 10 kikkersprongen

WWW.SPORTINDEVENTER.NL



**IEDEREEN
ACTIEF!** *Ontdek en doe mee!*

