

































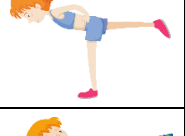





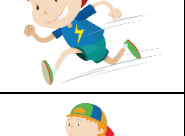

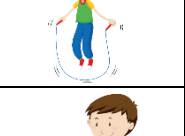


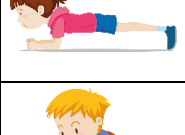




## BEWEEGBINGO VOOR BINNEN EN BUITEN

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|    | Doe een dansje. Maak zo gek mogelijke bewegingen.  |    | Ga zitten, steun op je armen. Til nu je billen op en zak weer terug naar de grond. Hoe vaak kun je dit doen? |
|    | Schud met je billen. Bedenk zo gek mogelijke bewegingen.   |    | Hinkel zo vaak als je kan op een been. Wissel van been en hinkel nu zo vaak als je kan op je andere been.    |
|    | Spring met je benen wijd op en neer, terwijl je in je handen klappt. Doe dit net zo vaak tot je moe wordt. |    | Maak zoveel mogelijk koprollen achter elkaar als je kan.   |
|    | Neem twee flesjes i.p.v. gewichten. Beweeg je armen om en om op en neer totdat ze moe worden.              |    | Stuiter zo vaak als je kan met een bal op de grond.  |
|    | Boks in de lucht. Doe dit net zo vaak tot je moe wordt.  |    | Ga op de grond liggen. Fiets met je benen in de lucht tot je benen moe worden.                               |
|   | Sta op een been en buig voorover. Hoe lang houd je dit vol zonder om te vallen? Wissel van been.           |   | Ga zitten op je billen, met je benen in de lucht. Wijs naar je voeten. Hoeveel tellen houd je dit vol?       |
|  | Hang een stuk touw tussen twee stoelen, ga limbodansen. Heb je geen touw? Een strook w.c.papier kan ook!   |  | Speel Twister. Heb je geen twister-spel? Teken er dan een op de stoeptegels met stoepkrijt.                  |
|  | Spring een gat in de lucht. Juich zo hard als je kan.  |  | Spring rond in een vuilniszak, jute zak of kussensloop. Zet een route uit die je kunt springen.              |
|  | Ren een route. Spreek af waar je heen mag.   |  | Teken een hinkelbaan en speel een hinkelspel.  |
|  | Springtouw: hoe vaak kan jij achter elkaar springen? Probeer het voor- en achteruit!                       |  | Hoe lang kun jij de ballon in de lucht houden met een ovenwant aan? Het mag ook zonder.                      |
|  | Voetballen! Ren achter de bal aan of schop de bal tegen een muurtje.                                       |  | Steun op je armen en voeten (of knieën) zo lang als je kan. Hoeveel tellen lukt dit?                         |
|  | Huppel rond, til je knieën zo hoog mogelijk op.  |  | Steun op je handen en spring met je voeten om en om naar voren en terug naar achteren.                       |

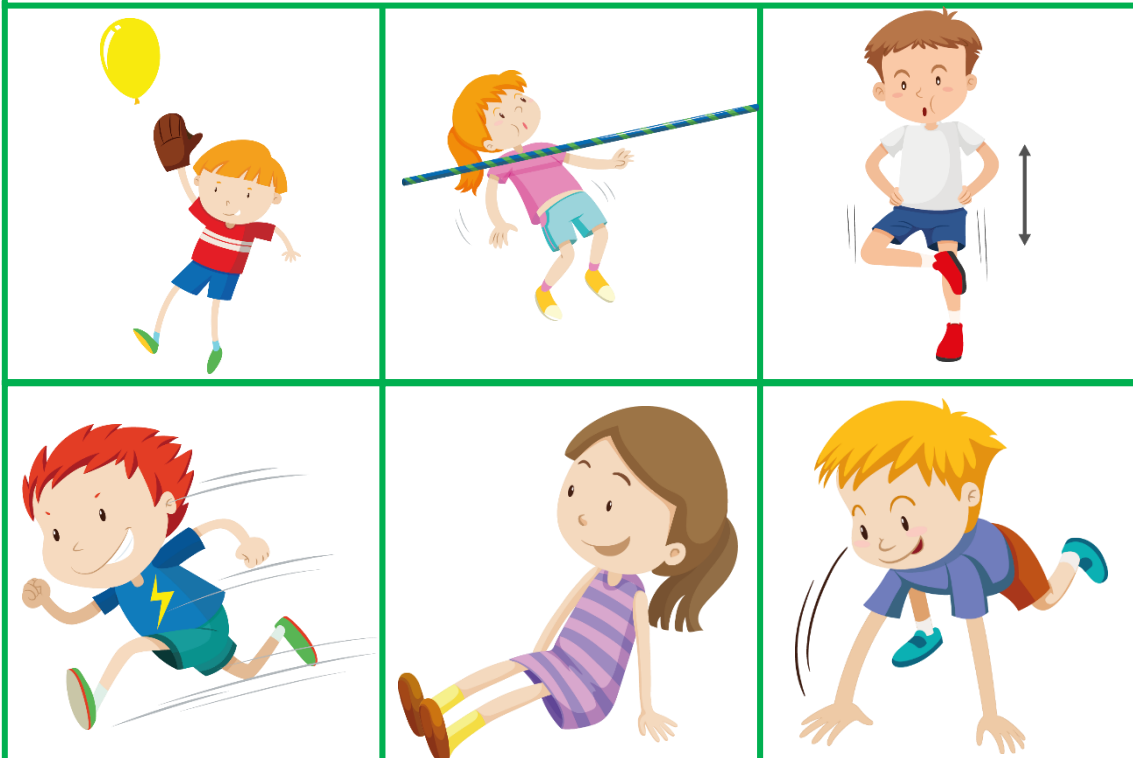
# BEDENK JE EIGEN BEWEEGBINGO

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|    |  |    |  |
|    |  |    |  |
|    |  |    |  |
|    |  |    |  |
|    |  |    |  |
|   |  |   |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## BEWEEGBINGO BINNEN I



## BEWEEGBINGO BUITEN I



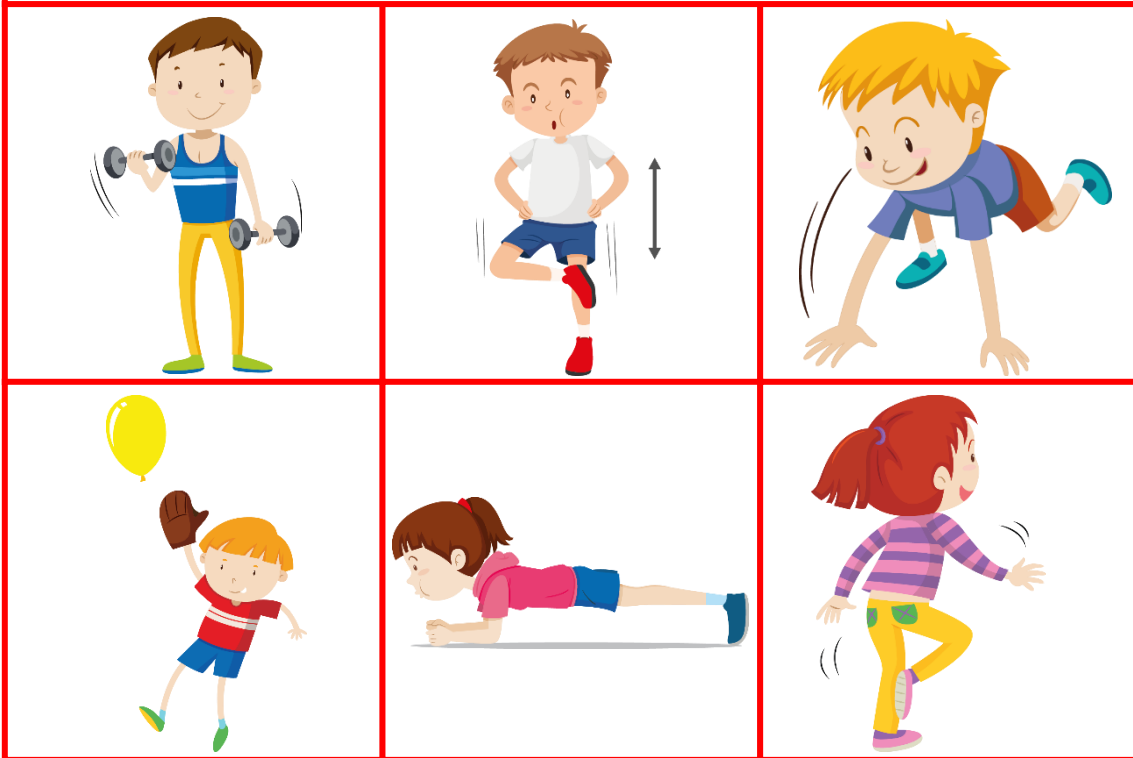
## BEWEEGBINGO BINNEN 2



## BEWEEGBINGO BUITEN 2



### BEWEEGBINGO BINNEN 3



### BEWEEGBINGO BUITEN 3



### BEWEEGBINGO BINNEN 4



### BEWEEGBINGO BUITEN 4



### BEWEEGBINGO BINNEN 5



### BEWEEGBINGO BINNEN 5



## BEWEEGBINGO BINNEN

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

## BEWEEGBINGO BUITEN

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |