

# Beweegbingo

## Niveau: 1

Ga buiten een rondje lopen	Hang zoveel mogelijk knijpers aan je shirt	Poets de tafel schoon	Schop de bal zo ver mogelijk weg.
Speel met je vingers piano op de tafel	Til je knie zo hoog mogelijk omhoog  Iedere knie 15 keer	Gooi een ballon in de lucht, klap in je handen, en vang weer op en doe dit 10 keer	Ga bellenblazen Wie maakt de meeste bellen?
Scheur een A4 in kleine stukjes.	Maak een zo hoog mogelijke toren van dingen die in de kamer liggen	Dans op je favoriete muziek	Maak van kleine stukjes papier propjes en gooi ze ergens in.
Gooi 5 (paar) sokken in de wasmand	Maak 20 boksbewegingen waarbij je met je vuist naar voren stoot	Zwaai naar je burens	Probeer zo lang mogelijk op één been te staan (met de ogen dicht)
Zing je favoriete liedje	Zet twee emmers op de grond en loop er nu in achtjes doorheen	Gooi 20 keer een bal omhoog	Strek één been voor je uit en maak 10 cirkelbewegingen met je voet
Verzamel 10 rode dingen.	Til 1 bil van de stoel en dan je andere bil, wandel een stukje met je billen naar voren op de stoel en weer terug. Dit mag ook op de grond	Sta op vanaf een stoel en ga dan weer zitten en herhaal dit 10 keer	Maak een fietsbeweging met je benen of armen. Fiets voor en achteruit.