

# Beweegbingo

## Niveau: 2

<b>Opdrukken</b> Ga in plankhouding staan en druk jezelf 10 keer op (mag ook met knieën op de grond)	Doe een rugzak op je rug probeer dan een tennisbal in de open rugzak te gooien	Doe 20 jumpingjacks (benen en armen wijd gesprongen en terug)	Ga 5 minuten touwtjespringen
Spring als een kikker door de gang	Zet een plastic beker omgekeerd op de rand van de tafel. Tik nu tegen de onderkant zodat de beker rechtop komt te staan in een flip	Planken Blijf 1 minuut in plankhouding staan (onderarmen en voeten raken de grond)	Boksen Sla 20 keer tegen een kussen aan
Ga zitten op de grond en weer staan, zonder je handen te gebruiken en doe dit 10 keer	Ga 5 keer de trap op en neer	Ga met je rug tegen de muur staan en buig je knieën 90 graden zodat je in de lucht zit en houdt dit 1 minuut vol	Sprintje trekken Ga naar buiten, ren zo snel mogelijk 100 meter en doe dit 3 keer
Ga tegenover elkaar staan. Één van de twee maakt de bewegingen en de ander doet dit precies na in spiegelbeeld	Loop met een boek op je hoofd door je huis en laat het boek niet van je hoofd vallen	Leg een handdoek op de grond en spring daar overheen (kan ook met je voeten tegen elkaar)	Probeer zo lang mogelijk op één been te staan (met de ogen dicht)
Dans op je favoriete muziek	Ga 15 minuten buiten voetballen	Probeer een sticker of een post-it al springend en zo hoog mogelijk op een muur te plakken	Raak alle muren in huis één keer aan
Zet een emmer/mand op de grond en probeer zo veel mogelijk dingen met je tenen erin te doen	Loop op je handen en voeten door het huis	Maak een toren van wc rollen en schop die van zo ver mogelijk om	Ga op je knieën tegenover elkaar zitten en probeer elkaars sokken uit te trekken