

## de grote #sport je gezond - bingo

Ga een half uurtje fietsen.	Ga een kwartiertje springtouwen.	Loop 10 keer op en af de trap.	Spring 50 keer met je benen open en toe.	Beeld iets uit en vraag aan je gezin om het te raden.
Gooi een bal in de lucht ... klap 1 keer, dan 2 keer en zo verder ... probeer telkens je record te verbreken.	Hoogspringen: spring zo hoog mogelijk trek met een krijtje een streep op de muur, probeer steeds hoger...	Steek je boekentas 50 keer in de lucht.	Doe hanengevecht met je mama.	Doe 1 minuut aan luchtwemmen.
Doe een just dance ... film en toon het aan je ouders.	20 keer pompen	Ga een half uurtje wandelen.	Verzin een sportopdracht voor je klasgenootjes en stuur hem door naar mij.	Doe 20 sit ups
Stap op een stoel en spring eraf (doe dit 20 keer)	Lig op je buik, sta recht en spring in de lucht, doe dit 20 keer.	Huppel een blokje rond.	2 x 30 seconden muurzitten	Doe armworstelen met je papa.
Spring op 1 been tot het einde van de straat ... keer op het andere been terug.	Kietelgevecht.	Was de auto van je ouders.	Leeg na het boodschappen doen de auto.	Kies zelf iets leuks .....

Als je iets moet doorsturen mag je dit steeds naar [vogelzang.klas16@gmail.com](mailto:vogelzang.klas16@gmail.com) doen.