

BEWEGINGSBINGO

Vijfde en zesde leerjaar

1' knieën heffen	1 minuut springen op 1 been + wissel van been	Voer 25 crunches/ sit ups uit.	Maak 5 achterwaartse tuimelingen op de mat.	Spring met beide voeten naar de overkant
1': 1 voet begint op de bank, de andere op de grond. Alternierend springen.	Probeer 5 tellen lang kopstand tegen de muur te doen. VEILIGHEID!!	Leer jongleren (zie onderstaande link)	2x 30" plankhouding op ellebogen en voeten.	Ga op 1 been staan - sluit je ogen en houd je evenwicht. Wie kan het langste blijven staan? Wissel van been
Benen licht gespreid - raak met je linkerhand je rechtervoet aan en omgekeerd (30x) op snelheid	Spring 10x zo hoog als je kan	Kruip 5 toertjes in je tuin/huis op handen en voeten met je schoen op je rug zonder dat het valt.	Zit 1' in squat houding tegen de muur	10x pompen (op je knieën)
Hoelang duurt 1'? Loop rond in je tuin/huis. Wanneer je denkt dat 1' voorbij is blijf je staan.	Maak 10x een radslag	Voer 50 jumping jacks uit. (Springen – benen open en toe)	Verplaats je doorheen het huis als een spin en tik 10 verschillende dingen aan met je voet.	Loop 7' zonder te stoppen

Jongleren : <https://www.youtube.com/watch?v=LggP-xilWG4&t=3s>