



DE SPELEN

Beweegbingo

1

Kies een tegel op het schoolplein. Doe vijf stappen achteruit. Probeer vanaf daar tien keer de bal op jouw gekozen tegel te gooien.

2

Gooi tien keer de bal over met iemand. Valt-ie? Begin opnieuw.



3

Maak drie kikker-sprongen.



4

Probeer dertig tellen op één been te staan zonder te vallen.



5

Maak twintig boks-bewegingen met je armen. Pas op dat je niemand raakt!



6

Hakkenbilden tot de hoek van het plein / eind van de straat.



7

Huppel tot de hoek van het plein / eind van de straat.



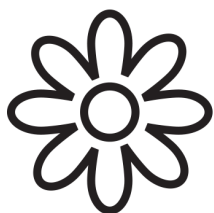
8

Ren vijf rondjes om een (lantaarn)paal.



9

Zoek een bloem.



10

Ga dertig tellen met je rug tegen de muur zitten.



11

Raak je tenen aan en kom weer rustig omhoog. Doe dit tien keer.



12

Haal tien keer diep adem. In door je neus, uit door je mond.

