

Mobilee thuisbingo

We spelen bingo! Als je een opdracht hebt gedaan, mag je deze doorstrepen. Lukt het jou om een volle bingokaart te halen? Vraag wel even aan papa of mama als je iets wil gebruiken en als je misschien een beetje hulp nodig hebt.

Wil je de juf laten weten dat het gelukt is? Stuur dan een foto op met een volle bingokaart in je hand waarbij je een van de oefeningen nog een keertje doet. Mail de foto naar e-mail-adres gym@mobilee-woerden.nl.

Veel plezier! Volgende week staan er weer nieuwe opdrachten voor je klaar.

Maak 10 kikkersprongen	Ga 1 minuut touwtje springen	Maak 5x een koprol voorover (op verschillende plekken)	Maak een handstand of spinnetje tegen de muur, houd 5 seconden vast
Maak een kaars met je voeten naar boven, houd deze 10 seconden vast	Spring 10x zo hoog als je kan, maak een nette landing na elke sprong	Maak 2x een boogje, blijf 5 seconden staan	Ga op je rug liggen en maak 20x een fietsbeweging met je benen
Zoek buiten een stoeprand of teken met stoepkrijt een lange lijn en loop er netjes op je tenen over	Maak een spreidzit op de grond en doe je handen zo ver mogelijk naar voren	Maak 5x een radslag (op een lijn)	Maak 5x een streksprong met een halve draai, naar rechts en links
Zoek een verhoging (de trap, de bank of buiten een muurtje) en ga 5x ophurken	Maak 10 seconden een ligsteun	Zoek buiten een klimrek en maak 3x een borstwaartsom met steunen erna	Kies zelf een leuke oefening en doe deze 5x