

# Corona Gym 2



Hallo jongens en meisjes,

En....? Gaat het touwtje springen al beter. Wij zijn zeer benieuwd wat jullie straks allemaal kunnen laten zien.

Om de verveling wat tegen te gaan of om je energie even kwijt te raken het volgende idee:  
“ De gybingo “

Ik kwam dit tegen op internet en wil dit graag met jullie delen.  
Het kan zijn dat je dit zelf ook al hebt gezien, prima. Het gaat erom dat je lekker blijft bewegen.

Hieronder nog enkele sites met ideeën:

[https://www.kvlo.nl/mysite/modules/M DIA0100/4559\\_thuis\\_bewegen\\_voor\\_iedereen.pdf](https://www.kvlo.nl/mysite/modules/M DIA0100/4559_thuis_bewegen_voor_iedereen.pdf)

<https://www.monkeymoves.nl/blog/welke-sport-activiteit-kan-ik-thuis-doen-met-mijn-kind/>

<https://www.youtube.com/channel/UCq0PdPVONXImE8xCYjyw1KA>

Met sportieve groet, Men Fred




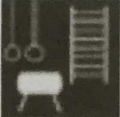





















# G M BINGO

Basisonderwijs

<p>Doe zoveel mogelijk kikkersprongen.</p> <p>15 30 50 keer</p>	<p>Hinkel zoveel mogelijk op één been en daarna op je andere been.</p> <p>5 15 25 keer</p>	<p>Spring van de tweede of derde traptrede. Land op twee voeten.</p> <p>5 15 25 keer</p>	<p>Bouw een hindernisbaan en ga daar overheen.</p> <p>2 5 10 keer</p>	<p>Ga zitten op een stoel en sta weer op.</p> <p>15 30 50 keer</p>
<p>Houd een grote ballon hoog.</p> <p>10 25 50 keer</p>	<p>Houd twee ballonnen hoog.</p> <p>5 15 25 keer</p>	<p>Verzamel alle knuffels en mik ze in een wasmand vanaf</p> <p>1 m 2 m 3 m</p>	<p>Bouw een toren van zo veel mogelijk wc rollen.</p> <p>5 10 20 rollen</p>	<p>Stuit de bal tegen de muur en vang de bal.</p> <p>5 10 20 keer</p>
<p>Ga tijdens het tandenpoetsen op één been staan.</p> <p>30 sec 1 min 2 min</p>	<p>Lig op je rug en maak een kaars.</p> <p>30 sec 1 min 2 min</p>	<p>Sta zo lang mogelijk op handen en voeten.</p> <p>30 sec 1 min 2 min</p>	<p>Doe washandjes om je voeten en schaats over een zelfgemaakte schaatsbaan.</p> <p>2 5 10 rondjes</p>	<p>Maak 5 keer op jouw manier een handstand (tegen de muur) en blijf zo lang mogelijk staan.</p> <p>2 5 10 keer</p>
<p>Huppel rondjes om de tafel/bank.</p> <p>2 5 10 keer</p>	<p>Doe dansjes van TikTok/Just dance/kinderen voor kinderen.</p> <p>1 keer 3 keer 5 keer</p>	<p>Maak een spreid/sluitsprong.</p> <p>8 12 20 keer</p>	<p>Maak skisprongen over een lijn/handdoek/snoer.</p> <p>8 12 20 keer</p>	<p>Loop een rondje door het huis met een ei/bal/mandarijn op een</p> <p>Bord Schotel Lepel</p>
<p>Maak een rol op elk bed in huis.</p> <p>zijwaarts vooruit achteruit</p>	<p>Ren de trap op en af.</p> <p>5 15 30 keer</p>	<p>Zet alle deuren in het huis open en doe ze vervolgens weer dicht.</p> <p>2 4 7 keer</p>	<p>Kruip/Tijger onder meubels door.</p> <p>5 10 15 keer</p>	<p>Ruim spullen op uit je kamer.</p> <p>5 10 Alles</p>

# GOM BINGO

Basisonderwijs

 <p>15 30 50 keer</p>	 <p>5 15 25 keer</p>	 <p>5 15 25 keer</p>	 <p>2 5 10 keer</p>	 <p>15 30 50 keer</p>
 <p>10 25 50 keer</p>	 <p>5 15 25 keer</p>	 <p>1 m 2 m 3 m</p>	 <p>5 10 20 rollen</p>	 <p>5 10 20 keer</p>
 <p>30 sec 1 min 2 min</p>	 <p>30 sec 1 min 2 min</p>	 <p>30 sec 1 min 2 min</p>	 <p>2 5 10 rondjes</p>	 <p>2 5 10 rondjes</p>
 <p>2 5 10 keer</p>	 <p>1 keer 3 keer 5 keer</p>	 <p>8 12 20 keer</p>	 <p>8 12 20 keer</p>	 <p>Bord Schotel Lepel</p>
 <p>zijwaarts vooruit achteruit</p>	 <p>Trappen</p> <p>5 15 30 keer</p>	 <p>2 4 7 keer</p>	 <p>5 10 15 keer</p>	 <p>5 10 Alles</p>

# GIM BINGO

Basisonderwijs

## Uitleg Gym bingo Basisonderwijs

1. Wil jij je energie even kwijt of zit je lang stil?
2. Kies een opdracht.
3. Voor elke opdracht zijn er verschillende niveau's.
  - Groen = Starter
  - Oranje = Gevorderd
  - Rood = Expert
4. Wanneer de opdracht is gelukt, mag je hem inkleuren.
5. Op de achterkant zie je een plaatje.
6. Maak tijdens de opdracht filmpjes/foto's en stuur een foto van de volle kaart naar je gymjuf of -meester.