

Bijlage 3:

Gym Bingo buiten		
Ren een rondje om je huis	Gebruik de stoeptegels als hinkelbaan en hink 20 keer op links en 20 keer op rechts	Maak op jouw manier een handstand tegen de muur
Kies 2 lantaarnpalen uit en huppel hiertussen 5 keer op en neer	Zoek een veilige stoeprand en maak hierop 30 of 40 of 50 wisselsprongen Wat lukt jou vandaag?	Zet 2 handen tegen een boom en druk 3 keer op, gelukt? Ren zo naar nog 10 bomen.
Maak zoveel kikkersprongen achter elkaar als lukt en tel je eigen record	Verzamel 5 stuks zwerfvuil en ruim dit op in de juiste afvalbak	Loop door je buurt en geef elke voortuin een cijfer. Welke tuinen staan in jouw top 3?
Gym Bingo binnen		
Maak een koprol op elk bed in huis	Verzamel alle plastic bakjes in huis en bouw hiermee een zo hoog mogelijke toren	Balanceer 20 seconden op 1 voet en wissel daarna
Kruip onder 4 voorwerpen door	Doe washandjes om je voeten en schaats over je zelfgemaakte schaatsbaan	Spring 10 keer op je linker voet spring 10 keer op je rechter voet Spring 10 keer met beide voeten
zet alle deuren in huis open en doe ze vervolgens allemaal weer dicht	Verzamel alle knuffels in huis en gooi ze van een afstand in de wasmand/emmer	Ren 7 keer de trap op