

## Beweegtip 25

Hoi allemaal,

Vandaag gaan we aan de slag met dobbelbingo. We hebben al een keer eerder een bingo gedaan, maar deze is iets anders en met andere oefeningen.

### Wat heb je nodig:

- 2 dobbelstenen
- 1 bingokaart zoals je hieronder ziet
- 1 pen
- 1 bal of een ander voorwerp om mee te gooien of hoog te houden
- Flesje met beetje water erin
- Stopwatch

### Wat gaan we doen:

De speler die aan de beurt is bepaald of hij met 1 of 2 dobbelstenen gaat gooien. Gooi met de dobbelsteen en tel het aantal ogen, kijk dan op de bingokaart welke oefening je moet doen. Voer deze oefening uit en streep het nummer af op de bingokaart (kan je deze kaart niet uitprinten dan kan je de gegooide nummers ook zelf even opschrijven op een blaadje). Daarna is de andere speler aan de beurt.

Je kan het spel ook alleen spelen, neem dan de tijd op en kijk hoe snel je bingo haalt.

Gooi je een vakje die al aangekruist is?? Dan mag je de oefening nog een keer uitvoeren, maar duurt het helaas wat langer voordat je bingo hebt.

De speler die als eerste zijn dobbelbingo kaart vol heeft, heeft gewonnen.

1 20 Kikkersprongen	2 45 seconde planken	3 1 minuut zoveel mogelijk hooghouden
4 Ren een rondje om je huis	5 1 minuut zo vaak mogelijk bal tegen muur en vangen	6 45 seconde de tafel houding
7 20 keer liggen op rug en weer opstaan	8 45 seconde muur zitten	9 1 minuut zo vaak mogelijk bal tegen muur kaatsen met voet
10 Zoveel mogelijk bottleflips in 1 minuut	11 Zoveel mogelijk push-ups in 30 seconden	12 1 minuut jumping-Jacks

Veel plezier!