

Beweeg

B I N G O

Voetbal	Hooghouden ☆ Houd een bal 5x hoog met je voeten. ☆☆ Houd een bal 10x hoog met je voeten! ☆☆☆ Houd een bal 25x hoog met je voeten!	Dribbelen ☆ Dribbel met een bal en maak een schaar. ☆☆ Dribbel met een bal en maak een dubbele schaar! ☆☆☆ Dribbel met een bal en maak een akka!	Passen ☆ Pass de bal 10x tegen een muur. ☆☆ Pass de bal 30x tegen de muur in 1 minuut! ☆☆☆ Pass de bal 30x afwisselend links/rechts!	Schieten ☆ Schiet een fles water vanaf 5m afstand om. ☆☆ Schiet een fles water vanaf 10m afstand om! ☆☆☆ Schiet een fles water vanaf 25m om!	Scoren ☆ Scoor door de bal vanaf 2m in een bak te krijgen. ☆☆ Scoor door de bal vanaf 5m in een bak te krijgen! ☆☆☆ Scoor door de bal vanaf 10m in een bak te krijgen!
	Opdrukken ☆ Druk op ellebogen/knieën 10x achter elkaar op. ☆☆ Druk op handen/voeten 10x achter elkaar op! ☆☆☆ Druk op handen/voeten 30x op in 1 minuut!	Touwtjespringen ☆ Spring 5x achter elkaar zonder af te gaan. ☆☆ Spring 10x achter elkaar zonder af te gaan! ☆☆☆ Spring 20x en maak 2 trucjes zonder af te gaan!	Planken ☆ Plank 30 seconden lang op ellebogen/tenen. ☆☆ Plank 60 seconden lang op ellebogen/tenen! ☆☆☆ Plank 180 seconden lang op ellebogen/tenen!	Jumping Jacks ☆ Maak 10 Jumping Jacks achter elkaar. ☆☆ Maak 25 Jumping Jacks achter elkaar! ☆☆☆ Maak 50 Jumping Jacks achter elkaar!	Burpees ☆ Maak 3 Burpees achter elkaar. ☆☆ Maak 10 Burpees achter elkaar! ☆☆☆ Maak 25 Burpees achter elkaar!
	Handstand ☆ Maak een handstand tegen een muur. ☆☆ Maak een handstand en blijf 5 seconden staan! ☆☆☆ Maak een handstand en loop 3 meter!	Koprollen ☆ Maak 3 koprollen achter elkaar. ☆☆ Maak 5 koprollen achter elkaar! ☆☆☆ Maak 5 koprollen vooruit en achteruit!	Duikelen ☆ Duikel 1x achterover aan een stang. ☆☆ Duikel 3x achter elkaar voorover aan een stang! ☆☆☆ Duikel 1x achterover gevolgd door 5x voorover!	Klimmen ☆ Klim over een obstakel van minimaal 1m hoog. ☆☆ Klim 5x over een obstakel van minimaal 1.5m hoog! ☆☆☆ Klim over 10 obstakels van minimaal 1.5m hoog!	Trampoline ☆ Spring 10x achter elkaar op een trampoline. ☆☆ Maak 10 verschillende sprongen achter elkaar! ☆☆☆ Maak de 10 verschillende sprongen 5x achter elkaar!
	Bottle Flip ☆ Voer 1x de Bottle-flip op de juiste wijze uit. ☆☆ Voer de Bottle-flip 2x achter elkaar uit! ☆☆☆ Voer de Bottle-flip 3x achter elkaar uit!	Jongleren ☆ Jongleer met 3 ballonnen tegelijk in de lucht. ☆☆ Jongleer 1x met 3 kleine ballen in de lucht! ☆☆☆ Jongleer 3x met 3 kleine ballen in de lucht!	Minigolf ☆ Maak een minigolf baan en laat zien hoe je 'm behaalt. ☆☆ Maak vanaf minimaal 1m afstand een hole-in-1! ☆☆☆ Maak vanaf minimaal 3m afstand een hole-in-1!	Laserparcours ☆ Klim door een labyrint van 2m hoog met 5 draden. ☆☆ Klim door een labyrint van 2m hoog met 10 draden! ☆☆☆ Klim door een labyrint van 2m hoog met 15 draden!	Ringwerpen ☆ Gooi vanaf 1m afstand een ring om het statief. ☆☆ Gooi vanaf 3m afstand een ring om het statief! ☆☆☆ Gooi vanaf 5m afstand een ring om het statief!

Bekijk de Facebookpagina of Instagram account voor de spelregels, extra uitleg en tips.



Huis voor de Sport Groningen – Team Eemsdelta



HvdSG_Eemsdelta

Let op: volg bij het uitvoeren van de opdrachten altijd de richtlijnen van het RIVM. Kijk voor de meest actuele richtlijnen op www.rivm.nl.



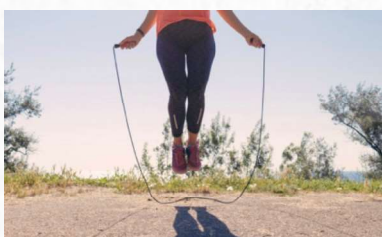
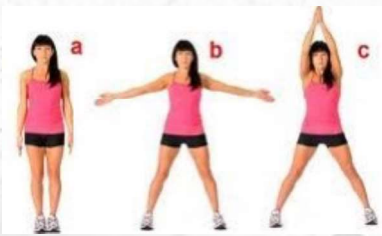
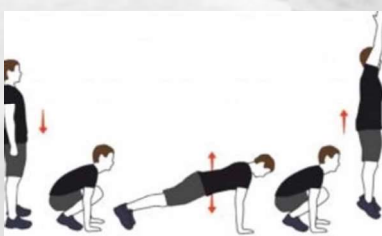
UITLEG

Voetbal

Hooghouden	Uitleg: Wip de (voet)bal op en begin met hooghouden.	Wat heb je nodig: • 1 (voet)bal	Bekijk hoe het moet: 
Dribbelen	Uitleg: Dribbel met de bal aan je voet en maak een schaar en/of akka.	Wat heb je nodig: • 1 (voet)bal	Bekijk hoe het moet: 
Passen	Uitleg: Pass de bal tegen de muur.	Wat heb je nodig: • 1 (voet)bal • 1 muur of schutting	Bekijk hoe het moet: 
Schieten	Uitleg: Schiet de (voet)bal vanaf de grond tegen de fles aan.	Wat heb je nodig: • 1 (voet)bal • 1 fles	Bekijk hoe het moet: 
Scoren	Uitleg: Scoor door de (voet)bal vanaf de grond of uit je handen in een bak, autoband, emmer of wasmachine te krijgen.	Wat heb je nodig: • 1 (voet)bal • 1 bak, autoband of emmer	Bekijk hoe het moet: 

UITLEG

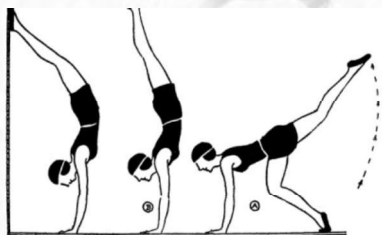
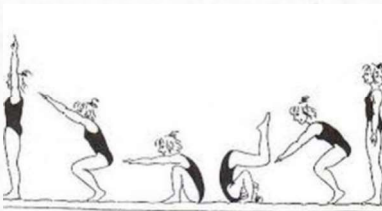
Fitness

Opdrukken	Uitleg: Plaats je ellebogen en knieën of handen en tenen op de grond en start met opdrukken.	Wat heb je nodig: -	Bekijk hoe het moet: 
Touwtjespringen	Uitleg: Pak het springtouw in beide handen en start met springen.	Wat heb je nodig: • Springtouw	Bekijk hoe het moet: 
Planken	Uitleg: Steun op ellebogen en knieën en span je buikspieren aan.	Wat heb je nodig: -	Bekijk hoe het moet: 
Jumping Jacks	Uitleg: Start staand met je handen langs je heupen. Spreid je armen en benen tegelijk, waarbij je handen elkaar in de lucht raken. Hierna herhalen.	Wat heb je nodig: -	Bekijk hoe het moet: 
Burpees	Uitleg: Start staand. Hierna ga je op je hurken zitten, gevolgd door opdrukhouding, opnieuw hurken en springen. Hierna herhalen.	Wat heb je nodig: -	Bekijk hoe het moet: 



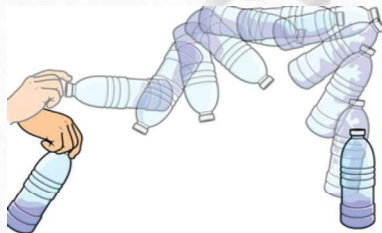
UITLEG

Turnen

Handstand	Uitleg: Plaats beide handen op schouderbreedte op de grond. Zet een voet af op de grond en probeer beide benen in de lucht te strekken. Eventueel eerst tegen een muur.	Wat heb je nodig: • Eventueel een muur	Bekijk hoe het moet: 
Koprollen	Uitleg: Ga op je hurken zitten en maak je zo klein als een balletje. Probeer vervolgens 1 of meerderde koprollen voor- en achteruit te maken.	Wat heb je nodig: -	Bekijk hoe het moet: 
Duikelen	Uitleg: Duikel voor- en achterover aan een duikelstang. Houd altijd je handen vast aan de stang.	Wat heb je nodig: • Duikelstang	Bekijk hoe het moet: 
Klimmen	Uitleg: Klim over verschillende obstakels van verschillende hoogtes.	Wat heb je nodig: • Obstakels	Bekijk hoe het moet: 
Trampoline	Uitleg: Spring met beide voeten in het midden van de trampoline en maak zoveel mogelijk (verschillende) sprongen.	Wat heb je nodig: • Trampoline	Bekijk hoe het moet: 

UITLEG

Creatief

Bottle-flip	Uitleg: Gooi het flesje over de kop en probeer hem op de onderkant te laten landen.	Wat heb je nodig: • Eventueel een muur	Bekijk hoe het moet: 
Jongleren	Uitleg: Jongleer met 3 ballonnen of 3 ballen tegelijk in de lucht.	Wat heb je nodig: • 3 ballonnen of 3 ballen	Bekijk hoe het moet: 
Minigolf	Uitleg: Sla de bal met een golfclub/stok/plankje/ander voorwerp in het (zelfgemaakte) gat.	Wat heb je nodig: • Gat • Bal • Golfclub Tip: • Als je geen golfclub hebt kun je ook knikkeren.	Bekijk hoe het moet: 
Laserparcours	Uitleg: Maak van bijvoorbeeld wol een web en klim er als een ninja tussendoor zonder de draden te raken!	Wat heb je nodig: • Wol, touw of tape	Bekijk hoe het moet: 
Ringwerpen	Uitleg: Werp de ringen vanuit je hand op het statief.	Wat heb je nodig: • Ringen + statief • Papieren bordjes + keukenrol Tip: • Maak eigen ringen van papieren bordjes	Bekijk hoe het moet: 