|  |
| --- |
| SPORTBINGO niveau 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jongleren met 3 sjaaltjes  <https://www.youtube.com/watch?v=VvrLpR6UqT8> | Easy steps voor beginners  <https://www.youtube.com/watch?v=kfOOf3nfsmo> | 3x 15 sec plank |
| Coördinatie – speedladder /op de grond teken met stoepkrijt / tegels:  2 voeten in en 2 voeten uit  (eerste oefening)  <https://www.youtube.com/watch?v=VssVPpbHL7o> | Bal 10x omhoog houden met je onderarmen | Bring Sally up-challenge: **squat**; zo lang mogelijk volhouden    <https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k&t=6s> |
| Train je buikspieren met toiletpapier:  <https://www.youtube.com/watch?v=EDc_hQVJKhU> | Spelvormen met wc-rollen:  <https://www.youtube.com/watch?v=hOe3cQaa880> | loop een toertje van 2,5 km op je eigen tempo |